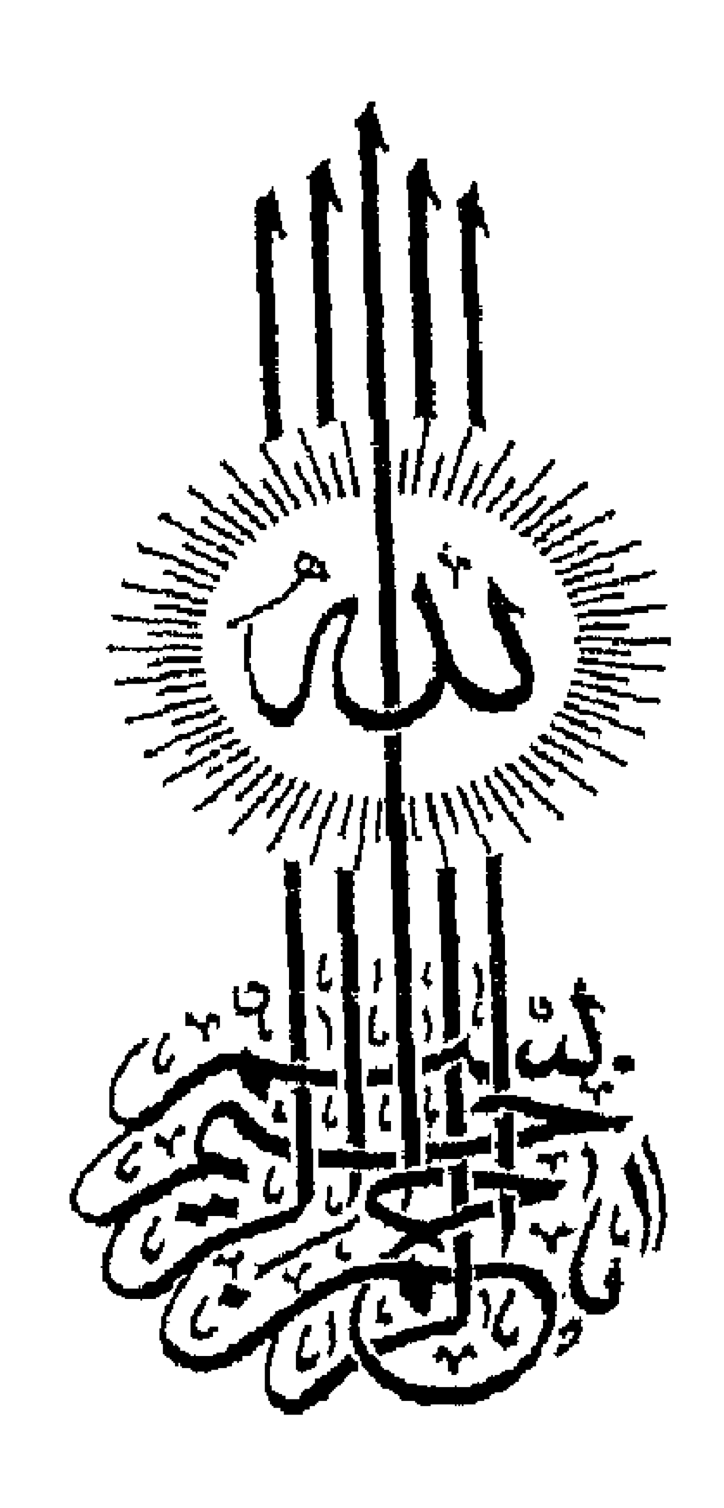
تأثير المنهج التدريبي

بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات

طه قادر عمر





تأثير المنهج التدريبي
بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية
والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات

رقم الإيداع لدى المكتبة الوطنية (2014/11/5223)

عمر، طه قادر

تأثير المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة الصالات/ طه قادر عمر :- عمان: دار غيداء للنشر والتوزيع، 2014

( ) ص

ر.إ: (2014/11/5223).

الواصفات:/ التدريب الرياضي// كرة القدم

* تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

ISBN 978-9957-96-076-6



تلاع العلي - شارع الملكة رانيا العبدالله
مجمع العساف التجاري - الطابق الأول
تلفاكس : 5353402 6 962+
خلـوي : 95667143 7 962+
ص.ب : 520946 عمان 11152 الأردن
E-mail: darghidaa@gmail.com

تأثير المنهج التدريبي

بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات

طه قادر عمر

الطبعة الأولى

2015 م - 1436 هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ ﴾

يوسف الآية - 76

الإهداء

إلى

الشموع التي أضاءت لي طريق الحيـاة . . . . والـديَّ

إلى

ينبوع عمري الدافق بالزهو والإخلاص . . . . زوجتي

إلى

أزهار حياتي . . . . تهلار . . لانه

إلى

رمزا لمحبة والإخلاص . . . . إخواني

أهديهم ثمرة جهدي المتواضع

طـه

الفهرس

الباب الأول

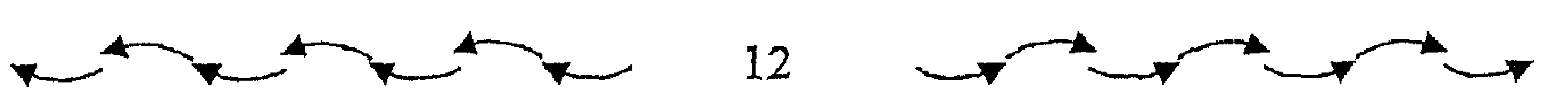
كرة القدم للصالات أصلاً وغايةً

الباب الثاني

المنهج التجريبي

الباب الثالث

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها



فهرس الجداول

الاشكال



مقدّمة

إن التقدّم الحاصل في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال الرياضة بصورة خاصة لم يكن وليد صدفة، وإنما جاء نتيجة جهود مكثفة ومدروسة قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير القدرات والمهارات الرياضية في كافة المستويات.

لقد كان لرياضة كرة القدم النصيب الأوفر من هذا التطور الذي شهدتهُ الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية، وقد جاء هذا الاهتمام الكبير بتطوير هذه الرياضة بالذات باعتبارها اللعبة الشعبية الأولى على مستوى العالم من حيث الممارسة والجمهور والمشاهدة، وبناءً على ذلك فان مدربي كرة القدم أخذوا يسابقون الزمن في سبيل الارتقاء بكافة جوانب الإعداد لهذه اللعبة، وهو ما حدا بالمدربين إلى الدراسة الدؤوب عن كل ما ينمي هذه اللعبة ويطورها وخاصة من حيث الجانب البدني والمهاري، وقد وجدوا أن التمرينات المركبة هي احدى الوسائل المهمة في تطوير إمكانيات وقابليات اللاعبات، لكونها تلعب دوراً كبيراً في تطوير جوانب التدريب ومنها الجانب البدني والمهاري.

ومما لاشك فيه ان عملية التدريب على كرة قدم الصالات تتطلب تطويراً لمستوى اللاعبات اللاتي يتعرضن إلى مناهج تدريبية على وفق الأساليب العلمية، وتأتي عملية التطوير نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية لعلم التدريب.

وعند البدء بممارسة أي نشاط رياضي، فإن التركيز في البداية يكون على اكتساب عناصراللياقة البدنية لذلك النشاط بشكل مكثف، ومن ثم المهارات الأساسية المناسبة من أجل تطبيق تلك المهارات على أرض الملعب، ولاتخرج لعبة كرة قدم الصالات عن هذا الإطار، فمن الملاحظ ان المدربين والمختصين يحاولون إكساب لاعباتهم المهارات الأساسية والتركيز على إمكانية إتقان الأداء في مساحات ضيقة، إذ أن لعبة كرة قدم



الصالات تطور المهارات بشكل كبير، لأنها تتطلب استجابات سريعة وتفكيرسريع ومناولات دقيقة وفي مناطق محددة بسبب صغرمساحة الملعب مما يتطلب الى زيادة سرعة عدد اللمسات للكرة في هذه المناطق المحددة، مما يبين أهميته في تطوير الجوانب الرئيسية التي تنسجم مع خصوصية اللعبة والجوانب البدنية والمهارية[1].

ونظراً للمساحة الضيقة لملعب كرة قدم الصالات قياساً بمساحة ملعب كرة القدم الاعتيادية، فإن ذلك يتطلب من لاعبات هذه اللعبة أن تتحركن باتجاهات مختلفة وبسرعة فائقة مع محاولة الحفاظ على الكرة بوجود منافس قريب جداً فضلاً عن اتخاذ القرارات السريعة سواء كان بالمناولة او الاختراق أوالتهديف.

وبناءً على ما تقدم تتضح أهمية الدراسة من خلال منهج تدريبي بالتمارين المركبة للتعرف على تأثير هذه المنهج في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبات كرة قدم الصالات، وما لهذه الصفات من دور فعال في هذه اللعبة من حيث ما تتطلبه طبيعة هذة اللعبة من لياقة بدنية عالية وكذلك الكشف عن تأثير هذه المنهج على تطويربعض المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات من خلال تمارين مركبة تربط المهارات مع الصفات بشكل مشترك لما له من دور في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات.

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الحديثة في العراق عامة وفي إقليم كردستان خاصة، سيّما في الوسط الرياضي النسوي، ومن خلال الخبرة المتواضعة للباحث كلاعب كرة قدم ومدرب كرة القدم للبنات سابقاً يبدو للباحث أن قلة الدراسات والدورات التدريبية في مجال لعبة كرة قدم الصالات أدّى إلى ضعف القاعدة العلمية والتدريبية لمدربي هذه اللعبة، علماً أن أغلب المدربين يعتمدون لوضع مناهجهم التدريبية على خبراتهم وقدراتهم الميدانية في الملاعب الكبيرة، مما كان له الأثر السلبي في

---

(1) حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية / بغداد، 2001م) ص2.

عدم واقعية هذه المناهج، ومن هنا تبرز ضرورة انسجام المناهج مع خصوصية لعبة كرة قدم الصالات، مما يستوجب القيام بمحاولة جدية لاختيار منهاج يأخذ بنظر الاعتبار خصوصية هذه اللعبة. وانطلاقاً من حرص الباحث وسعيه لرفع مستوى الأداء للاعبات كرة قدم الصالات، فقد عزم الباحث على القيام بمحاولة جدية من أجل وضع حلول من خلال منهج تدريبي علمي بواسطة التمارين المركبة لتحسين المستوى البدني والمهاري للفرق النسوية، حيث وجد أن هنالك بعض المشاكل لدى لاعبات هذه اللعبة تتمثل في قدراتهن البدنية وأدائهن المهاري وكذلك في الأسلوب التقليدي لتدريبهن، حيث تبيّن أن هناك بعض المدربين لا يستخدمون التمارين المركبة بالشكل المطلوب في كرة قدم الصالات، فضلاً عن اتباعهم الطرق التقليدية في التدريب، مما دعى الباحث الى وضع منهج تدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات والتعرّف على مدى تاثيرها في تطوير وتحسين أداء لاعبات هذه اللعبة.

الأهداف

1. إعداد منهج تدريبي بالتمارين المركبة للاعبات كرة قدم الصالات.
2. التعرّف عن تأثير المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات، للمجموعة التجريبية.

الفروض:

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

2. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

المجالات:

1-5-1 المجال البشري : لاعبات نادي فتاة أربيل لكرة قدم الصالات.

1-5-2 المجال الزماني : من 5 / 1 / 2010 الى 24 / 10 / 2011

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي فتاة أربيل الرياضي وقاعة كلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين / أربيل.

التعريف المصطلحات:

التمرينات المركبة:

وهي التمرينات التي تتكوّن (تتركّب) من عدّة فعاليات أو تمرينات تبنى على تمارين أساسية سبق وأن أتقنها اللاعبون وأنها مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي[1].

كرة قدم الصالات:

وهي لعبة فن التغلب على الصعوبات وفنيات الأداء المهاري والخططي العالي الدفاعي والهجومي المتميّز وضوابط القانون[2].

(1) زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ كرة القدم، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص191.

(2) هارون محمد كشك؛ كرة القدم الخماسية: (القاهرة، جزيرة الورد المنصورة، 2005) ص22.



الباب الأول

كرة قدم الصالات أصلاً وغاية

الباب الأول

كرة قدم الصالات أصلاً وغاية[1]

بدأت ممارسة لعبة كرة قدم الصالات المغلقة لأول مرة في بلدان القارة الأوربية وذلك عند تعرض أجواء تلك البلدان لظروف مناخية صعبة من تساقط الأمطار الغزيرة والثلوج بحيث تعذّر معها ممارسة لعبة كرة القدم الاعتيادية. ولغرض تفعيل وإدامة الأداء الحركي واللياقة البدنية والذهنية لدى لاعبي تلك البلدان، فضلاً عن تواصل الجماهير مع فنون الكرة، كانت تقام مباريات كرة قدم بديلة في القاعات المغلقة أو الصالات الداخلية، إلاّ أن أصل هذه الرياضة يرجع إلى مفردة من مفردات الوحدة التدريبية لكرة القدم الاعتيادية.

فعندما شهدت كرة القدم الاعتيادية تطوراً شاملاً، بقي عامل الإثارة بتسجيل الأهداف (الذي يعد مطلباً رئيسياً لدى الجمهور) ينحسر تدريجياً، وبات ذلك يشكل معضلة أمام المهاجمين لأن تخطي زملائهم المدافعين والتغلب عليهم لم يكن من السهولة بمكان، فالمدافع يتمكن في الغالب من أبعاد الكرة عن مرماه بسهولة وإطلاقها ضمن حيز واسع تقدر بمساحة الملعب، في حين أن هذه المساحة تقل تدريباً، ومعلوم أن الفعاليات الكروية إذ اقتربت من فوهة مرمى الخصم، فإن إدخالها أصعب من أبعادها، وهذا يحتاج إلى ابتكار طرق للعب المنظّم والتقليل من اللعب العشوائي للوصول إلى درجة عالية من التجانس المهاري والخططي. ولضمان هذه المتطلبات أوجد خبراء الكرة مساحة للعب كرة القدم مقاربة لمساحة منطقة الجزاء في الساحات الاعتيادية وبعدد من اللاعبين مقارب لعدد المدافعين والحارس وهم (5) لاعبين ضد (5) لاعبين بضمنهم الحارس. فكان ذلك

(1) جواد كاظم عطية؛ خماسي كرة القدم الفن القادم لملاعبنا، ط1: (بغداد، مطبعة اتحاد الشركات الرياضي العراقي، 2005) ص 4 – 5.

من أفضل الوسائل لتطوير اللعب الهجومي، وبما أن مساحة ساحة كرة قدم الصالات هي قريبة إلى مساحة منطقة الجزاء في الساحات الاعتيادية، فإن هذه المفردة التدريبية تحولت إلى لعبة مستقلة بقوانينها ولجانها الدولية وأساليبها لتصبح في بادئ الأمر لعبة كرة قدم الصالات المغلقة، واعتمدت كمبادئ أساسية لتطوير لعبة كرة القدم الاعتيادية، إذن هي وليدة كرة القدم الاعتيادية وإليها تعود.

ونظراً لحاجة الأندية لممارسة هذه اللعبة بعد أن اعتمدت دولياً ولتوفر الإمكانات فإنه قد سمح بمزاولتها داخل القاعات وبمساحة محدودة ضمن قواعدها، فتم تغيير تسميتها إلى كرة قدم الصالات.

تاريخ نشوء لعبة كرة قدم الصالات[1]:

انطلقت فكرة لعبة كرة قدم الصالات من الأرغواي في مدينة (مونتفيديو) عام 1930 عندما صمم (خوان كارلس سيرياني) شكلاً مكوناً من خمسة لاعبين لكل فريق من كرة القدم لمنافسات الشباب على أن تلعب على ملاعب بحجم ملاعب كرة السلة، داخلية وخارجية دون استخدام الجدران الجانبية، وهناك رأي آخر ينسب تاريخ نشوء اللعبة إلى البرازيل حيث تم تنظيم أول بطولة في البرازيل عام 1950، وفي الوقت نفسه نظمت الأرغواي بطولة لها في كرة قدم الصالات.

اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في دول أمريكا الجنوبية خاصة في البرازيل التي تعتبر مركز الاستقطاب الرئيسي لهذه اللعبة. وتمارس لعبة كرة القدم في البرازيل خصوصاً في الشوارع والمناطق الشعبية لكونها لا تحتاج حتى إلى أعمدة، كما أنها توفر المتعة والإثارة.

أخذت لعبة كرة قدم الصالات تنتشر في بلدان العالم بسرعة كبيرة في المدن والقرى والمدارس وبين مختلف الفئات من الأطفال والشباب والنساء، واللعبة تمارس حالياً تحت رعاية الـ (فيفا) واتسعت رقعة انتشارها بصورة كبيرة لتشمل كافة القارات

---

(1) عماد زبير احمد؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم،ط1: (بغداد، السندباد، 2005)، ص 9 – 11.

وأغلب الدول وخاصة إيران واليابان وكوريا الجنوبية والعراق وتايلاند، وقام اللاعب البرازيلي (زيكو) بتأسيس مدرسة خاصة للعبة كرة القدم داخل الصالات تعرف باسم (مدارس زيكو) لتطوير كرة القدم.

وتعدّ لعبة كرة قدم الصالات مضماراً تعليمياً ممتازاً لتحسين التقنية والسرعة والرشاقة، لذا فإن الاتحاد الدولي لكرة القدم الـ(فيفا) يسعى لنشر اللعبة بين أوساط الشباب والنساء، إذ يخطط الاتحاد الدولي لإقامة بطولات عالمية رسمية لهذه الفئات مستقبلاً.

تاريخ نشوء لعبة كرة القدم النسائية في العالم[1]:

اكتشفت بعض النقوش والمخططات التي صنعت بمنطقة (كونجشان وهينان) بالصين ترجع لعام 25م: 220م، هذه النقوش تصور فتيات صينيات يلعبن الكرة بالقدم آنذاك، كما اكتشفت بعض النقوش التي يرجع تاريخها للحقبة بين عام 610م و 917م توضح بعض فتيات الأسرة الحاكمة في الصين يلعبن بالكرة بالأقدام، وفي عام 960م: 1297م تطورت لعبة كرة القدم من مجرد لعبة فردية تمارسها فتاة أو سيدة إلى لعبة جماعية تزاولها أكثر من فتاة وسيدة، ففي عام 1600م كانت الزوجات والأبناء والأخوات يشاهدون الرجال وهم يلعبون الكرة. وكانت اللعبة يسودها العنف، وبسبب ذلك لم تلقَ إقبالاً شديداً لدى النساء لممارستها، وقد حظيت كرة القدم النسائية بالقبول والاستحسان من قبل الطالبات حيث قالت(إيملي دافز) التي أنشئت الكلية في هذا الوقت : (من الطبيعي أن يهتز العالم إذا ما عرف أن النساء يلعبن كرة القدم).

وفي عام 1952م تلقت كرة القدم النسائية ضربة عنيفة حينما كتب العالم الألماني ف. ج (بيستنديجك) حولها: (أن لعبة كرة القدم هي لعبة رجالية ولا يسمح للنساء

---

(1) منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم،ط1:(عمان،دارالمنهاج للطباعة والنشر،2000)،ص50.

بمزاولتها). كما قال أيضاً: (أن الركل هو خاصية تهم الرجال فقط)، هذه الأقوال والمواقف نجمت عنها متاعب وعقبات أمام ممارسة هذه اللعبة من قبل النساء، إذ من الصعب ممارستها إزاء هذه الظروف والأفكار القديمة.

كرة القدم النسوية :

إن فعالية كرة القدم أصبحت فعالية جماهيرية كبيرة من خلال ممارستها من قبل كافة الأعمار والفئات وبذلك تسمى اللعبة الشعبية الاولى بسبب كثرة مزاوليها ومشاهديها والعاملين فيها. وبما أن هذه اللعبة تطورت وتوسعت ممارستها فضلا عن متعتها الكبيرة لمزاوليها ومشاهديها ولذلك دخلت هذه اللعبة النساء وأصبحن يمارسنها وبذلك مالت النساء الى الرياضة ولعبة كرة القدم الصالات خاصة، وشهدت الأونة الأخيرة ظهور حكام نساء لتحكيم مباريات كرة القدم ومنها كرة القدم الصالات ودخلت في الهيكل الاداري لهذه اللعبة من خلال الاتحادات الرياضية، ومن خلال التطور الحضاري لبعض البلدان، وثم تشكيل فرق نسائية بكرة القدم للمشاركة في البطولات ودخول النساء في الدورات التحكيمية والتدريبية والأدارية بكرة القدم وذلك لأجل مواكبة التطور الحاصل في ممارسة الرياضة لكلا الجنسين، فضلا عن الاهتمام الكبير في دراسة التركيب البدني للعنصر النسوي، ومن الاختلافات في عملية التدريب التكنيكي والتكتيكي (في الأداء الحركي)، ومن ثم يتطلب ذلك الاختلاف في صيغ تدريب اللياقة البدنية للعنصر النسوي. وتم تشكيل منتخبات كرة القدم النسوية في العالم يشارك في البطولات التي تنظمها الاتحادات الدولية والقارية والمحلية، حيث اكتسبت اللعبة شعبية كبيرة في دول أمريكا الجنوبية ولا سيما البرازيل وبدأت اللعبة بالانتشار في بلدان العالم بسرعة كبيرة جداً في المدن والقرى والمدارس وبين الاطفال والشباب والنساء، وقد أنتشرت في القارات كافة، وفي أسيا بدأت بالانتشار، لاسيما في أيران بالدرجة الاولى واليابان وكوريا الجنوبية والعراق،وفي العراق بدأت هذه اللعبة بالانتشار بشكل عام، وفي أقليم كردستان بشكل خاص،وذلك لتوافر ساحات كرة القدم الصالات والقاعات

المغلقة بشكل كبي، وكذلك أعتمدت في المدارس والمعاهد والكليات كلعبة أساسية، ولها بطولاتها الخاصة، فضلاً عن البطولات التي تنظمها الاتحادات واللجان الأولمبية، وحتى في أقليم كردستان تم تشكيل فرق كروية نسوية على مستوى الاندية في المحافظات، وأصبحت هذه اللعبة كمادة دراسية للطالبات في المعاهد وكليات التربية الرياضية في أقليم كردستان العراق.

أساسيات لعبة كرة قدم الصالات[1]:

تتميز كرة قدم الصالات بجملة من الخصائص والأسس التي يمكن أن يعرفها كل من يتابع المباريات ويشاهدها، ويجب على العاملين في مجال التدريب خاصة الوقوف بصورة دقيقة على تلك الخصائص والأسس ومعرفتها ونقلها إلى اللاعبات، فمن خلال ذلك يمكن بناء مناهج تدريبية تساعد على الارتقاء باللاعبات إلى مستوى عالٍ من الأداء وتقليل الأخطاء أثناء سير المباراة، فضلاً عن زيادة متعة اللاعبات وتشويقهن في اللعب، ومن ثم زيادة الإثارة في المباريات، وبما أن اللاعبات لديهن غريزة طبيعية للتعلم والتدريب، فإنه من المهم جداً أن يزرع فيهن محبة كرة القدم وتقديرها، وكرة قدم الصالات هي أساس هذه الألعاب وذلك للأسباب الآتية:

1. تسمح للاعبات أن يصرفوا كل تركيزهم في الملعب على الكرة.
2. تشجيع استرجاع الكرة كجزء منتج، مسلٍ ومكافئ في اللعبة (الدفاع).
3. تعطي العديد من الفرص لتسهيل الأهداف وهو ما يحدث فعلاً.
4. تزيد المشاركة الفعلية وتقلل الملل والخمول.
5. تعطي بيئة لعب جيدة التنظيم بعقول مبتكرة.

---

(1) مجيد خدا يخش أسد؛بناء بطاريتي أختبار اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في خماسي كرة القدم للاعبي فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية: (أطروحة دكتوراه،جامعة السليمانية،كلية التربية الأساسية،2008)،ص8.

6. تحكي فلسفة تطوير اللاعبة يعبر عنها في المدارس المحلية والدولية.
7. تلغي القواعد المعقدة مثل (التسلل) الذي قد يعيق الفتيات عن اللعب.
8. تعكس دور المدرب الشاب (كعامل تسهيل).
9. تجعل اللعبة بدءاً بالمدرب أكثر ودية لأن اللعبة أبسط وبهذا تجعل من السهل جذب المزيد من المدربين المتطوعين.
10. تسمح اللعبة أن تكون هي المعلم.

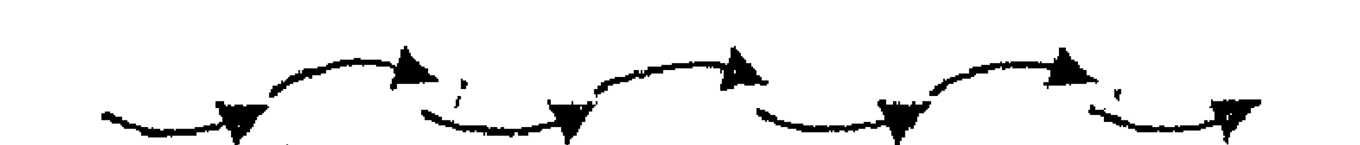
مواصفات لاعبات كرة قدم الصالات(1):

لغرض الحصول على لاعبة تلعب المباراة بشكل جيد وتحقق نتائج إيجابية، فإنه يلزم الاهتمام بتعليمها وتدريبها على الأمور الواجب مراعاتها وتطبيقها أثناء المباراة، وهذه المسؤولية تقع على عاتق المدرب، وهناك عشرة أمور يجب أن تعرفها لاعبة كرة قدم الصالات وهي:

1. أن لا تبقى اللاعبة واقفة أبداً بل يجب أن تكون في حالة حركة مستمرة على طول الملعب.
2. من المهم معرفة كيفية اللعب عندما لا تكون الكرة بحيازة اللاعبة، خاصة إذا كانت لدى زميلتها في الفريق نفسه (عمل الإسناد) ومحاصرة اللاعبات الأخريات وإشغال الأماكن الفارغة.
3. يجب على اللاعبة أن تسعى جاهدة لعدم خسارة الكرة ابداً.
4. على اللاعبات الدفاع من وراء خطوط أفقية وهمية تحدد الكرة عندما يهاجم الفريق الخصم.
5. أن لا تتوقف اللاعبة عن النظر إلى الكرة.

(1) Http:// www. Futsal Belgium.Com, (player), 2011.





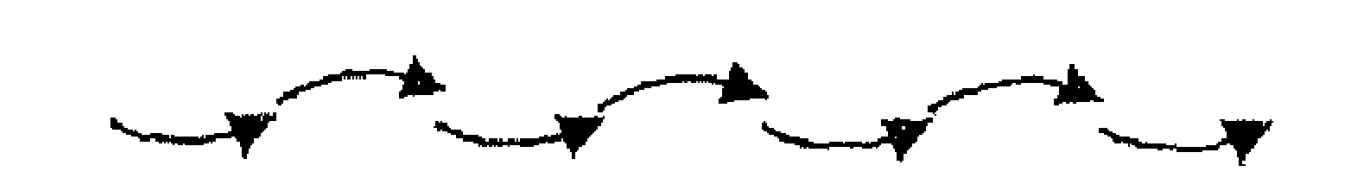
6. على اللاعبة أن تكون متواضعة مع زميلاتها، ومن المفضل مناولة الكرة لزميلتها بدلاً عن التهديف بصورة خاطئة.
7. تسيطر اللاعبة على المناولات بين الزميلات بشكل أفضل إذا توقفت لاستلامها، فيجب أن تكون قوية بحيث لا يتم اعتراضها، كما يجب الابتعاد عن استخدام المناولات العرضية في منطقة الفريق إذ من المفضل استخدام المناولات العميقة والقطرية.
8. يجب تغطية حركات المهاجمة دائماً ولا ينبغي أن تدخل اللاعبة (لخطف) الكرة مالم تكن ساق الإسناد لدى المهاجمة في لحظة التسديد.
9. لا يجب مناولة الكرة إلى اللاعبة الأخيرة لأن فقدان الكرة يعني التسبب بتسجيل هدف ضد فريقها.
10. يجب التحلي بالصبر عند اللعب ومحاولة إعطاء الكرة إلى جميع أعضاء الفريق، وعند استخدام المهارات الحركية يجب تنفيذها بأسرع ما يمكن لغرض تسهيل الهدف فعند أتمام ذلك خلال ثوانٍ سيكون من السهل تسجيل الأهداف مقارنة بمواجهة العواقب من الخصم.

الإعداد البدني:

وهو من أهم مقومات النجاح للإنجاز الرياضي والأساس في تحقيق المستويات الرياضية العالية، ومن أهم أهدافه، تطوير الإمكانيات البدنية والوظيفية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويعرف الإعداد البدني بأنه "عملية تهدف إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيّف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب





ومرحلته السنية وكذلك نوع النشاط الخاص أو الممارس"[1] وكذلك يعرفه حمدي احمد وياسر عبد العظيم بأنه "وسيلة التدريب المنظمة والمستمرة من خلال استثمار قدرات وإمكانيات اللاعب البدنية أثناء المنافسات"[2].

والإعداد البدني للاعبة كرة قدم الصالات لا يكاد يختلف عن أي لعبة أخرى من حيث "أن المدرب يقوم بتنمية الصفات البدنية أولاً لكي يتسنى للاعبين تنفيذ الأداء المهاري بإتقان سليم ومتكامل وتطبيق خطط اللعب المرسومة والمتفق عليها مسبقاً"[3]، ويعرّفه عماد زبير بأنه" تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والخاص والضروري لرفع الإمكانية الرياضية وتطوير صفات اللياقة البدنية العامة والخاصة"[4]. كما يشير أنا اسكارود إلى أن "الإعداد البدني يعد واحداً من أهم متطلبات الإعداد الرياضي والتي تتجه نحو تطوير النوعيات الحركية مثل (القوة – السرعة – التحمل – المرونة – قابلية التوافق الحركي) وأن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم من خلال القسم التحضيري للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات المقننة"[5].

([1]) أمر الله احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998)، ص21.

(2) حمدي احمد وياسر عبد العظيم؛ التدريب الرياضي – أفكار ونظريات:(القاهرة، دار الفكر العربي،1999)، ص121.

(3) عبد الصاحب أسد؛ كرة القدم مبادئ وأساسيات: (أربيل، مطبعة الثقافة،2010)،ص22.

(4) عماد زبير أحمد(2005)؛ المصدر السابق، ص21.

(5) انا أسكارود بموفا؛ ترجمة، هاشم ياسر حسن: موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2008)، ص 13.

ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين:

الإعداد البدني العام:

يأتي في بداية الإعداد ويهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضية بصورة عامة من خلال التمرينات المتنوعة التي تتضمنها الوحدات التدريبية. ويعد الإعداد البدني القاعدة الأساسية للإعداد البدني الخاص، فالإعداد البدني العام والخاص مترابطان ويكمل كل منهما الآخر تحقيقاً لمبدأ وحدة العام والخاص في تنمية وتكامل كافة الصفات البدنية العامة والخاصة[1].

ويرى عماد زبير أحمد أن الإعداد البدني العام "هو التطور الشامل للقدرات البدنية الأساسية والقدرة الحركية والإمكانية الوظيفية وأن الهدف الأساسي من الإعداد البدني العام هو التوصّل إلى التكيّف مع حمل التدريب، ومن الوسائل المهمة في الإعداد البدني العام هو استخدام تمارين عامة تؤدي إلى التأثير في جسم اللاعب، وان أكثر التمارين المستخدمة للتطوير البدني العام تؤثر بشكل عام في الجسم ولكن كل واحدة منها تهدف في الحقيقة إلى تطوير صفة معينة، فالركض لمسافات طويلة يهدف إلى تطوير المطاولة، والركض السريع ولمسافات قصيرة يهدف لتطوير السرعة"[2].

كما أن الإعداد البدني العام "هو القاعدة الأساس للإعداد الخاص لذلك لا يمكن الفصل بين الإعداد البدني العام والخاص وهما شقّان يكمل أحدهما الآخر"[3].

يتم الإعداد العام عن طريق التمارين البدنية، وهنالك أكثر من مفهوم للتمرينات البدنية العامة منها: أنها "حركات منظمة وهادفة مبنية على أسس بايوميكانيكية وتشريحية وفسيولوجية وتربوية الغرض منها تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية

---

(1) أنا اسكارود يوفا (2008)؛ المصدر نفسه، ص13.

(2) عماد زبير أحمد (2005)؛ المصدر السابق،ص26.

(3) قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1985)، ص178.

والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة للاستفادة منها في مجالات الحياة بصورة عامة والمجال الرياضي بصورة خاصة"[1].

لذا فإن مرحلة الإعداد العام. "تهدف أساساً إلى الإعداد البدني والوظيفي والنفسي والفني العام الذي يتأسس على الإعداد الخاص، ويتوقف طول المدة الزمنية طوال الإعداد العام على مستوى الإعداد العام للرياضي، ونوع تخصصه الرياضي، ومستواه وغيرها وبناءً على ذلك يأخذ تقسيمها إلى النسب التالية بالنسبة إلى مرحلة الإعداد الخاص"[2].

الإعداد البدني الخاص :

وهي المرحلة الثانية من عملية الإعداد، إذ تهدف إلى إعداد اللاعبة للواجب الذي سوف تقوم بأدائه أولاً في بداية الأجزاء الرئيسية من الوحدة التدريبية ويشتمل على التمرينات الخاصة التي تنسجم مع نوع المهارة وتكنيكها فضلاً عن تمرينات المنافسة "ويرى يوني (1959م) أن الإعداد البدني الخاص يقصد به تطوير صفات معينة يحتاج إليها الفرد الرياضي للتغلب على صعوبات خاصة بمسابقة أو نشاط رياضي معين. في حين أن ماتفيف (1962م) يرى أن البناء الخاص يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتيك"[3].

---

(1) بسطويسي احمد وعباس احمد؛ طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية :(بغداد، مطابع جامعة الموصل، 1984)،ص235

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط2: (مدينة نصر،دار الفكر العربي، 1998)،ص310.

(3) عادل عبد البصير على؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999)،ص92.

كما يشير أنا اسكارود إلى أن الإعداد الخاص "هو عملية تطوير النوعية البدنية الخاصة والتي تضمن التطوير الأولي لتلك القابليات الحركية والذي يكون ضرورياً لهذا النوع من الرياضة"[1].

ويرى مفتي إبراهيم حماد أن الإعداد البدني الخاص هو "رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة"[2].

إن مرحلة الإعداد الخاص متعلقة بنوع النشاط الذي تمارسه الرياضيات وتهدف للوصول إلى المستويات العليا، وتختلف طريقة الإعداد في كل لعبة، وتهدف إلى تهيئة وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية عن طريق التمارين الخاصة.

الصفات البدنية الخاصة وأهميتها في كرة قدم الصالات:

لكل لعبة من الألعاب الرياضية صفة بدنية معينة خاصة بها، ومنها لعبة كرة قدم الصالات، إذ تتطلب هذه اللعبة من اللاعبات صفات بدنية عديدة ومتنوعة مثل (السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، القوة المميزة بالسرعة.... الخ)، وهذه كلها صفات مهمة في لعبة كرة قدم الصالات، مما دفع الباحث إلى اختيار أفضل الصفات بمساعدة آراء الخبراء والمختصين والاستفادة من خبراتهم من أجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستوى العالي للاّعبة.

لقد اتفقت آراء الخبراء وعلماء التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضية إلى المستويات العليا، إذ أن استخدام هذه الصفات بكفاءة عالية طوال مدة اللعب يسمح للاعبة بتنفيذ ما هو مطلوب منها في المباراة، والصفات البدنية الخاصة لكرة قدم الصالات تعني "قدرة

---

(1) أنا اسكارود يموفا (2008)؛ المصدر السابق، ص13.

(2) مفتي ابراهيم حماد؛التمرين الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة:(القاهرة، دارالفكر العربي،1998)،ص102.

الجسم على التكيّف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة [1].

لذا فإن كرة قدم الصالات تتطلب من اللاعبة أن تكون متمتعة بلياقة بدنية عالية لتكون لها القدرة على الحركة والتنقل في أجزاء الملعب بحرية،فضلاً عن الدراية التامة بما يجري ويدورفي الملعب،ومن هذا المنطلق أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعبة كرة قدم الصالات إحدى المرتكزات الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والشهرية، والسنوية. ولقد ارتفعت قدرات لاعبات العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعاً واضحاً وبالمقارنة بين لاعبات الكرة قدم الصالات الآن وما كُنَّ عليه في السنوات السابقة، نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت وتطورت كثيراً وبصورة ملحوظة.

السرعة الانتقالية:

تعد السرعة الانتقالية من الصفات البدنية الخاصة والمهمة لمعظم الأنشطة الرياضية وتكون أكثر وضوحاً في لعبة كرة قدم الصالات، وذلك لصغر مساحة الملعب وكثرة التنقل من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ولتحديد المواقف المفاجئة أثناء المباراة فضلاً عن دورها البارز في كونها أكثر الصفات البديلة الخاصة فعالية لمهارات الدفاع والهجوم عند أداء الركض بسرعة للاستحواذ على الكرة أو قطعها من المنافس أو أخذ الفراغ الجيد. ويظهر مستوى السرعة الانتقالية الجيدة من خلال بعض الخصائص التقويمية للحركة كالارتفاع والتوقع والنقل والاستيعاب الحركي، إذ تعتمد كرة قدم الصالات على سرعة الأداء المتميز حيث تحدث في المباريات حركات سريعة. فلاعبة كرة قدم الصالات لا تستطيع التحرك نحو الكرة للاستحواذ عليها في غياب السرعة الانتقالية، كما أن التوقع الصحيح لا يتم في غياب سرعة الأداء، فكلما كانت سرعة اللاعبة جيدة كان توقعها جيداً.

(1) Bartowand MCGee; Apracticalapproach Of measnrements in physical education ; Lea, Fibiger, Philadelphia, 1973, p. 122.

لذا فإن لاعبة كرة قدم الصالات تحتاج إلى هذا النوع من السرعة التي هي عبارة عن تزايد في السرعة (تعجيل) مصحوب بالانتقال من مكان إلى آخر وهذا يحتاج إلى تدريب عالٍ على مثل هذا النوع، لأن بداية الانطلاق لها الدافع الكبير في معرفة مدى تزايد السرعة.

وتعرف السرعة الانتقالية بأنها " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، أي محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن"[1].

لذلك فإن السرعة الانتقالية تكون لها الأهمية الكبيرة في لعبة كرة قدم الصالات وذلك لملازمة صفة السرعة الانتقالية للاعبة بصورة رئيسية حيث تبرز أهمية هذه السرعة كون لعبة المنافس في الفريق المقابل تكون قريبة من اللاعبة التي تمتلك الكرة، فعلى اللاعبة أن تمتلك سرعة فائقة في التغلب على لاعبة الفريق المنافس ولو لمسافة قصيرة لكي تتمكن من تنفيذ كافة الحركات التي تريد القيام بها كالمناولة أو الحجز أو التهديف أو التغطية.

ويعرف الخشاب وآخران السرعة الانتقالية بأنها " السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها أطول مدة ممكنة "[2].

أما عماد زبير فيعرفها بكونها " السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق التي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة "[3].

في حين يرى عصام عبد الخالق بأنها " كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن "[4].

---

(1) عادل عبد البصير علي (1999)؛ المصدر السابق، ص141.

(2) زهير الخشاب وأخرون؛ كرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص29.

(3) عماد زبير احمد وشامل كامل محمد (2005)؛ المصدر السابق، ص46.

(4) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي – نظريات وتطبيق، ط9: (الأسكندرية، منشأة المعارف، 1999) ص141.





ويعرفها قاسم حسن حسين بأنها "المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي من دفع كتلة الجسم في الهواء بحركات متشابهة من نوع واحد وتتعلق بإمكانية الرياضي من اكتساب سرعة تزايدية أي معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن وتتأثر بمعدل تزايد السرعة"[5].

لذا فإن السرعة الانتقالية من الناحية الفسيولوجية تحدد حسب الزمن والمسافة المقطوعة، وليست كل سرعة انتقالية هي لاهوائية، فاللاعبة لا تستطيع أن تظهر أقصى سرعة لها إلا لثوان قليلة، ويعرّفها محمد صبحي حسانين بأنها "القدرة على قطع المسافة في اقصر زمن ممكن"[1].

وبناءً على ذلك فإن السرعة الانتقالية في كرة قدم الصالات تظهر في انتقال اللاعبة لاستقبال كرة مرتدة من لاعبة زميلة أو لاعبة من الفريق المنافس أو التحرك السريع لغرض التغطية وغيرها، فضلاً عن ذلك فأن السرعة الانتقالية عند اللاعبة تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى كالقوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية والمرونة والرشاقة.

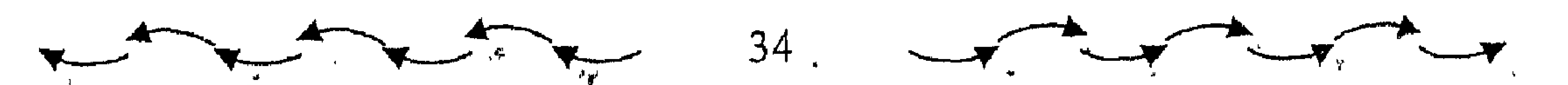
من خلال دراسة هذه الأقوال والتعريفات توصل الباحث إلى تعريفه الإجرائي الخاص للسرعة الانتقالية فيرى أنها "أمكانية اللاعبة بالانتقال بالكرة أو بدونها من مكان إلى آخر بحركات منتظمة أو غير منتظمة وبأقل زمن ممكن"[*].

---

(1) قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية: (عمان، دارالفكر للطباعة والتوزيع، 1988) ص528.

(2) محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية،ج2، ط 2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987)، ص 263.

(*) تعريف الباحث الإجرائي.



القوة المميزة بالسرعة :

تلعب القوة المميزة بالسرعة دوراً مهماً وبارزاً في الصفات البدنية الأساسية التي تميز الكثير من الأنشطة الرياضية بصورة عامة وتميز كرة قدم الصالات بصورة خاصة من خلال ما تحوي هذه اللعبة من مواقف عديدة وحالات مختلفة لأسلوب اللعب كحالة التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة المراوغة وسرعة الانطلاق السريع التي تحتاجها اللاعبة في المباراة. ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة، فإن هناك وقتاً كافياً لتنمية القوة المميزة بالسرعة ضمن الوحدة التدريبية وبالتالي يتم اكتساب لاعبة مؤهلة لخوض المنافسة فضلاً عن أن لاعبة كرة قدم الصالات تحتاج إلى إعداد بدني عالٍ يكون التركيز فيه على السرعة والقوة فلا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة مالم يكن هناك بناء عضلي عالٍ وسرعة حركية كبيرة،لذلك فإن القوة المميزة بالسرعة صفة تخص عضلات الجسم أكثر من غيرها.

ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعبة كرة قدم الصالات، فإنه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة المميزة بالسرعة في المناهج التدريبية، لهذا السبب يعرفها زهير قاسم ومحمد خضر أسمر بأنها " القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن"[1]. لذلك فإن مثل هذه القوة ضرورية للاعبة كرة قدم الصالات في جميع حالات اللعب التي ذكرت سابقاً. فقد عرفه مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل "بأنها هي المقدرة على انجاز أقصى قوة في أقصر وقت"[2]. كذلك يعرفها عماد زبير أحمد "بأنه هي مركب من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على إظهارالقوة بأسرع وقت

---

(1) زهير قاسم ومحمد خضر اسمر؛ كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999)، ص29.

(2) مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل؛ فسيولوجيا التدريب البدني،ط1:(عمان،دار وائل للنشر،2006) ص85.



ممكن[1]. وكذلك يعرفها ريسان خريبط مجيد بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة"[2].

كذلك يعرفها كمال درويش ومحمد صبحي حسانين بأنها "القدرة على إطلاق أقصى قوة عضلية ممكنة في أقل زمن ممكن"[3].

واستخلاصاً مما سبق تتجلى أهمية هذه الصفة في لعبة كرة قدم الصالات بأن تخرج القوة العضلية بصورة سريعة وهذا النوع من القوة يكون سائداً في رياضة كرة قدم الصالات.

ويشترط توفر هذا النوع من القوة في لاعبة كرة قدم الصالات وكالآتي:

أ. درجة عالية من القوة العضلية.

ب. درجة عالية من السرعة.

ج. درجة عالية من المهارة الحركية.

د. درجة عالية من الاستجابة.

ه. درجة عالية من سرعة اتخاذ القرار.

ويبدو لي أن القوة المميزة بالسرعة هي: "قدرة اللاعبة باستخدام مجموعة معينة من الألياف العضلية والعصبية وبمقدار معين من القوة ولعدد قليل من التكرارات وبأقل مدة زمنية ممكنة"[*].

---

(1) عماد زبيرأحمد(2005)؛ المصدر السابق، ص36.

(2) ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي،1995)، ص549.

(3) كمال درويش ومحمد صبحي حسانين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها – الأسس النظرية – الإعداد البدني – طرق قياس: (القاهرة، دارالفكر العربي، 1987)، ص52.

(*) تعريف الباحث الإجرائي.



مطاولة السرعة:

ويقصد بمطاولة السرعة "قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة"[1]. أما مفتي إبراهيم حماد فيعرّفها قائلاً: "هي المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لمدة طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء"[2].

ويرى بسطويسي أحمد بأنها"مقدرة اللاعب على تحمل تكرارالسرعات التي تحدث أثناء المباراة"[3].

ولا يبتعد حنفي محمود مختار عن هذا التعريف إذ يقول عنها أنها "من الصفات الضرورية للاعب كرة القدم لأنها تمكنه من مطاولة السرعة، وهذا يعني إن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة خاصة في الأوقات الصعبة والحرجة وعند قرب انتهاء المباراة"[4].

ويعتقد الباحث أن مطاولة السرعة هي أحدى الصفات البدنية الخاصة المهمة التي تحتاجها لاعبات كرة قدم الصالات بصورة خاصة وهي حاصل دمج صفة السرعة مع المطاولة التي من يجب تطويرها لدى اللاعبات، نظراً لكثرة تكرار الحركات خلال مواقف اللعب المختلفة والمتمثلة بالهجوم والدفاع، وهذه الصفة لها دور كبير في حسم المباريات

---

(1) كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط1 (عمان، دائرة المطبوعات والنشر،2001) ص60.

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ كرة القدم للفتيات الأسس التربوية،ط1(مدينة نصر، دار الفكر العربي للطباعة والنشر،1998) ص 149.

(3) بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي:(القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر،1999) ص 209.

(4) حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب الكرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي،ب،ت) ص 69-70.



فضلاً عن المحافظة على سرعة الأداء طوال فترة اللعب، ويتجلى الدور الكبير لصفة مطاولة السرعة في كونها تساعد اللاعبة على أن تجري بأقصى سرعة لها في أي وقت من المباراة وخاصة قرب انتهاء المباراة.

لذلك وللحفاظ على الحالة الطبيعية (للاعبة) دون أن ينال منها التعب أو الإجهاد الذي يؤدي إلى عرقلة أداء المباراة بصورة جيدة، فقد أجيز قانون اللعبة على التبديل المستمر للاعبات، لذا وجب على المدربين أن يراعوا ضرورة تدريب هذه الصفة البدنية لأهميتها وعدم إهمالها وإعطائها الوقت الكافي في المنهج التدريبي، لأن تكيّف الأجهزة الوظيفية للجسم لا يتم إلا من خلال التدريب بشكل مستمر ومنظّم وبشدة تكون مقاربة لشدة المنافسة. وتأسيساً على ذلك يعرّف الباحث مطاولة السرعة بأنها "إمكانية اللاعبة في رفع كفاءتها لأجهزة الجسم العضوية للحفاظ على سرعتها لأطول مدة زمنية ممكنة في مختلف ظروف اللعب مع مقاومة ذي الشدة العالية للجهد بواسطة التنفس اللاهوائي والهوائي للحصول على الطاقة اللازمة للاستمرار في اللعب"(*).

الإعداد المهاري للاعبات كرة قدم الصالات:

يمثل الإعداد المهاري العمود الفقري لأية لعبة رياضية وهو الفيصل في تحديد المستويات، وتشمل جميع الحركات التي تقوم بها اللاعبة ضمن حدود القانون الدولي للعبة سواء أكانت هذه الحركات مع الكرة أم بدونها، ويرى مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا بأن، الإعداد المهاري يهدف إلى تعليم اللاعبة وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. ومما لا شك فيه أن الوصول إلى قمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي، ومهما أتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق

(*) تعريف الباحث الإجرائي.

النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي تمارسها اللاعبة[1].

أما عبد الصاحب أسد فيرى أن "الإعداد المهاري هو العمل على تنمية المهارة بإتقان فني عالٍ ومتكامل يتوافق مع ظروف المباراة المتغيرة والسعي لإتقان اللاعبين للمهارة تلقائياً بدون تفكير وبأقل تفكير وبأقل جهد ممكن، مما يساعد على تنفيذ الواجبات الخططية بسهولة وتركيز عاليين[2]. وكلما زاد إتقان المبادئ الأساسية كلما ارتقى مستوى اللاعبة مهارياً ليصل إلى الأداء الأمثل والأكثر ملائمة للظروف الذي تتواجد فيه إذ "يمكن القول بأن جميع الطرائق والوسائل التي يتبعها المدرب في عملية التدريب لإعداد اللاعبين، غرضها الوصول بهم إلى إتقان المهارات الأساسية بسهولة مع سرعة تنفيذ الأداء وبأسلوب رفيع على وفق متطلبات ومواقف اللعب[3].

المهارات الأساسية لكرة قدم الصالات :

"تعد المهارات الأساسية في كرة القدم الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم، إذ تحتل جانباً مهماً في وحدات التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترة طويلة إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة"[4].
وتعد المهارات الأساسية قاعدة رئيسية للنجاح في أي لعبة رياضية، وخاصة في الألعاب الجماعية، ومنها كرة القدم، وبدونها لا يمكن لأي لاعب أو فريق أن يؤدي الواجبات

---

(1) مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي،ط1:(عمان،دار وائل للنشر،2005)ص345.

(2) عبد الصاحب أسد (2010)؛ المصدر السابق، ص22.

(3) عبد الصاحب أسد؛ المهارات الأساسية في كرة القدم: (أربيل، مطبعة الثقافة، 2010)، ص19.

(4) موفق أسعد محمود الهيتي؛ التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1: (عمان،دار دجلة،2008)، ص71.



المطلوبة منه. لذلك يزداد التركيز عليها من قبل المدربين عند تدريب المبتدئين من الذكور والإناث. ويجب على اللاعبة أن تمتلك جميع المهارات في كرة القدم الجماهيرية أو كرة قدم الصالات، لكي تستطيع أن تؤدي مهامها عل أكمل وجه[1].

وتقسم المهارات الأساسية في لعبة كرة قدم الصالات إلى ما يأتي[2]:

1- التهديف

2- التمريرة

3- الإخماد

4- الدحرجة

5- الضربة الجانبية

6- الضربة الركنية

7- المراوغة

8- قطع الكرة

وسوف يتطرق الباحث إلى المهارات الأساسية ذات العلاقة بموضوع الدراسة وهي:

التهديف:

"هوعملية وضع الكرة داخل مرمى الخصم ويحتسب الهدف عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى وما بين القائمين وتحت العارضة بشرط ألا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعبة قبل ذلك"[3].

"ويعد التهديف المهارة الأكثر إثارة في كرة قدم الصالات، ومن البديهي أن لا يربح أي فريق دون تسجيل أكبر عدد من الأهداف، وزيادة نسبة مقارنته مع الفريق

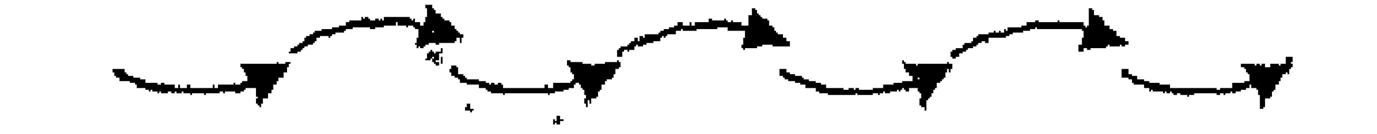
---

(1) كاوه عمر نقار؛علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبات خماسي كرة القدم:(رسالة ماجستير، جامعة كوية / كلية التربية الرياضية، 2006)، ص11.

(2) عمار شهاب أحمد الجبوري؛ تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، 2008)، ص 21.

(3) موفق أسعد محمود(2008)؛ المصدر السابق، ص274.





المنافس وفي تحليل أي مباراة في كرة قدم الصالات فإنك تجد الفوز بجانب الفريق الذي تجد نسبة تسجيل الأهداف لديه أكثر كلما سنحت له الفرصة[1]. ويشير نبراس كامل هدايت إلى أن لعبة كرة قدم الصالات هي لعبة سريعة وخالية من توقف اللاعبات تقريبا،ولصغر مساحة الملعب نجد أن اللاعبات يصلن إلى المرمى خصومهن بشكل سريع وكثير، لذلك يجب أن تكون نهاية الهجمات بشكل صحيح لأنها تؤدي إلى الفوز بالمباراة[2].

ويعرفه جارلس هيوز"بأنه كل شيء يفعله اللاعب / اللاعبة والفريق يعد إسهاماً باتجاه خلق فرصة التهديف"[3].

والتهديف في كرة قدم الصالات يعدد من أكثر المهارات الأساسية فاعلية، ويحقق الغاية من اللعبة، ومن دونه تفقد اللعبة جمالها، وهو ختام العمليات التي يقوم بها الفريق، ويجب أن تتمتع بها جميع اللاعبات لما يتطلبه من توافق عصبي عضلي فضلاً عن التوقيت بين كل من السرعة ودقة التهديف، حيث تلعب دقة التهديف الدور الأكبر في هذه اللعبة نظراً لصغر حجم الهدف قياساً بكرة القدم الجماهيرية[4]. كما يشير عبدالقادرزينل إلى أن "التهديف من أهم حالات اللعب الهجومي بكرة القدم حيث تتقرر بناء عليه نتيجة

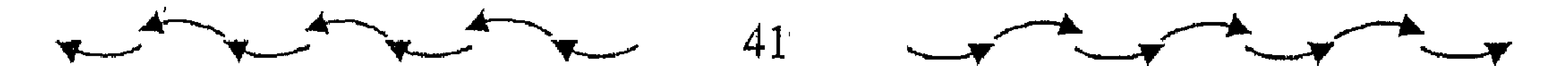
---

(1) موفق مجيد المولى؛ الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1: (دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع،2000)،ص161.

(2) نبراس كامل هدايت؛ تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية، 2004)، ص41.

(3) جارلس هيوز؛ كرة القدم (الخطط والمهارات)، ترجمة: موفق المولى (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990)، ص11.

(4) عمارشهاب احمد الجبوري (2008)، المصدر السابق، ص22.



المباراة، ذلك بأن التهديف هو ثمرة جهود اللاعبين طيلة زمن المباراة[1]. ويقول عبد الصاحب أسد أن "مهارة التصويب في كرة القدم جوهر الأداء الفني لهذه اللعبة، وأن كل ما يقوم به أفراد تشكيلة الفريق من حركات بالكرة وبدونها في أثناء المباراة في النهاية يجب أن يوظف في مصلحة الفريق، وذلك عن طريق تسجيل أكبرعدد من الأهداف"[2].

ويرى إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي أن "التصويب في المباريات يعتبر عملية أتخاذ قرار، فدواعي الفشل في التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزاً نفسياً أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لابد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي يكون عند اللاعب ثقة في نفسه ليصوب لابد أن يكون قد وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف"[3].

التمريرة :

تعتبر التمريرة من الوسائل الاكثر خططية أهمية في كرة قدم الصالات، ويرجع ذلك إلى كونها الاكثر استخداما طوال زمن المباراة، وتسمى لعبة كرة قدم الصالات بلعبة المناولات كون المناولة هي المهارة الاكثر تكراراً في مباريات كرة قدم الصالات مقارنة بالمهارات الأخرى. وهي تحديد انتقال الكرة من لاعبة الى أخرى تكون في أغلب الاحيان في وضع أفضل وموقع أحسن،وقد أكدت بعض الدراسات العلمية على أن أكثر من(80٪) من الحالات التي تحصل فيها اللاعبة على الكرة يكون التصرف فيها عن طريق

---

(1) عبدالقادر زينل؛ المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم، ط2:(عمان، مطبعة لارسا، 2010) ص41.

(2) عبدالصاحب (2010)؛ المصدر السابق، ص158.

(3) إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي؛ كرة القدم للناشئين، ط1:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر،2001)، ص158.



التمريرة وهي أساس في بناء مراحل الهجوم والتقدم نحو مرمى فريق الخصم[1]. ويعرّفها (قاسم لزام صبرو اخران) "بأنها الوسيلة الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الجماعي عن طريق الربط والتعاون بين أفراد الفريق الواحد، وهي تتطلب من اللاعب / اللاعبة توقع كافة الاحتمالات في أثناء تنفيذها، أوفي حالة استقبالها[2]. والتمريرة في كرة قدم الصالات من الأعمدة الرئيسية لهذه اللعبة حيث يعتمد على الرؤية الجيدة للاعبة المستحوذة على الكرة، واختيار اللحظة المناسبة للتمرير،والتركيز على القدم أثناء التمرير، والتمرير بدقة وسرعة وفاعلية بين أفراد الفريق يؤدي الى إرباك الفريق الخصم ويعطي الفرصة لتسجيل هدف عليهم، وتعرف التمريرة في كرة قدم الصالات "بأنها عملية إرسال الكرة بالقدم الى الزميل مراعيا فيها الدقة العالية في توجيه الكرة من الاتجاه الصحيح والقوة المناسبة لايصال الكرة في الوقت المطلوب الى مكان المطلوب والتوقيت الجيد لحظة إرسال الكرة، فضلاً عن موقع اللاعبة الزميلة ومساحة الملعب والخصم"[3]. ويذهب مفتي إبراهيم حماد إلى أن هنالك عناصر أساسية تؤثر في مدى صلاحية أو صحة التمريرة منها توفر عنصر الدقة فضلاً عن عنصر التوقيت المناسب والقوة اللازمة وبالتالي تحقق جميعها الفوز في المباراة وتزيد من ثقة اللاعبين بأنفسهم حيث أنه لاشيء يجني الثقة لدى أفراد الفريق بأنفسهم قدر التمريرات الجيدة بين اللاعبين"[4]. ويعرفها (زهير و آخرون، 1999) بأنها "التمرير التي تضرب للزميل المناسب بالقوة المناسبة في الوقت المناسب لتسير في الارتفاع

---

(1) قاسم لزام صبر وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم في كرة القدم: (الإسكندرية، دار الوفاء لدينا للطباعة، 2005) ص261.

(2) قاسم لزام وآخرون، نفس المصدر، ص262.

(3) عمار شهاب أحمد الجبوري، المصدر السابق، ص22.

(4) مفتي إبراهيم حماد؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم: (القاهرة،دارالفكر العربي،1994) ص12.

المناسب ليستقبلها في المكان المناسب"[1]. وبصورة عامة التمريرة هي "مهارة نقل الكرة بين اللاعبين من فريق واحد وبشكل يسيطر فيه اللاعب المستلم على الكرة والاستحواذ عليها بدون تقليل سرعته أثناء الحركة"[2].

الإخماد:

"يقصد بإخماد الكرة استقبالها، والسيطرة عليها،وجعلها تحت تصرف اللاعبة بما يتطلبه الموقف من المباراة، إن الفشل في استقبال الكرة والسيطرة عليها يؤدي الى ضياعها وفقدانها"[3].

أو"هو عملية إستقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعبة لوضعها تحت تصرفها بالطريقة المناسبة بهدف المناولة أو الدحرجة أو التهديف وتتطلب هذه المهارة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بهذا الأداء"[4].

وبما أن كرة القدم الحديثة تتميز بالسرعة والدقة في الأداء يتطلب هذا من اللاعبة أن تكون ذات إمكانية عالية في تسلم الكرة وسرعة التصرف بها، وسيطرة اللاعبة على الكرة تزيد من ثقتها بنفسها وتجعلها تتصرف بشكل دقيق، لأن اللعب السريع بعيداً عن الدقة يسبب فقدان الكرة، "ولهذه المهارة أهمية خاصة، إذ يتوقف أداء جميع المهارات على مدى إتقان اللاعبة السيطرة على الكرة،والتحكم فيها، وعلى جميع لاعبات كرة قدم الصالات أن يتقن مهارة الإخماد وبدرجة عالية من الدقة، والسرعة، وأقل لمسات، وذلك لطبيعة اللعبة التي تتطلب ذلك من حيث صغر حجم الملعب،وقرب لاعبات الخصم،

---

(1) زهير قاسم الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص223.

(2) Greg Ferguson; Indoor Soccer: strategies and Tactics: (USA, Edgewater Development, Institute, 2011, I S B N 1-4392-3906-1) p 16.

(3) زهير قاسم الخشاب وآخرون (1999)؛ المصدر السابق، ص223.

(4) موفق أسعد محمود(2008)، المصدر السابق،ص128.



وربما يؤدي الإخماد المتقن إلى بناء هجمة وتسجيل هدف، والعكس صحيح[1]. إلا أن سرعة لعبة كرة قدم الصالات تتطلب من اللاعبة أن تسيطر على الكرة بسرعة تجعلها في حالة تتهيء للعب بأقصى سرعة ممكنة، ولهذا السبب فإن أهم تكنيك اللعبة استقبال الكرة والسيطرة عليها وهذا يعني أن تتحرك اللاعبة بحركة واحدة وأن تسيطر على الكرة باستخدام أفضل جزء من الجسم[2].

التمرينات المركبة:

إن طبيعة لعبة كرة قدم الصالات بمواقفها المتغيرة والمتنوعة من حيث سرعة انتقال اللاعبات بالكرة أو بدونها تفرض على اللاعبات استخدام أشكال مركبة وكثيرة من الصفات والمهارات المختلفة، وهي تمثل شكلاً من البناء يتكون من عدة مهارات وصفات تؤدى بتتالٍ وتؤثر كل منها في الأخرى تأثيراً متبادلاً، ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز اللاعبات لمواجهة تلك المواقف المشابهة للعب من خلال الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والبدني طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث أن امتلاك اللاعبة للصفات والمهارات وإتقانها بشكل جيد مثل (المناولة-الاخماد- التهديف- والسرعة الانتقالية- والقوة المميزة بالسرعة- ومطاولة السرعة) لهما دور في عملية (استلام ثم تمرير أو إخماد ثم التمريرة ثم الجري.....الخ).

وانطلاقاً من المفهوم السابق ولمواكبة التطور في مستوى الأداء المهاري والبدني للاعبات وسرعتهن، يتضح بصورة جلية حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة، والاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات والصفات في كرة قدم الصالات يؤكد على ضرورة دمج هذه الصفات والمهارات أثناء الوحدات التدريبية، وذلك لتكوين تمارين مركبة مشابهة لحالات اللعب الطبيعية أو الاعتيادية، مما يسهل على اللاعبة التعوّد على هذه الحالات المشابهة مما يؤدي بالتالي إلى تطوير الصفات

---

(1) عمارشهاب أحمد الجبوري(2008)؛ المصدر السابق، ص23.

(2) Klass de Boer; Indoor Soccer: (France, Reed swain, 2001, I S B N: 1-890946-68-0) P60.

وكذلك التحسن من الناحية المهارية، وأن كثرة تكرار هذه التمارين المركبة في الوحدات التدريبية اليومية شيءٌ مهم، لأنها تؤدي إلى إتقانها بشكل أفضل وبذلك يستقر أدائهن المهاري والخططي الى الأفضل وتزيد سرعة ودقة أدائهن بحيث يكون تصرفهن لحو الأحسن عند مواجهة المنافسين[1]. ويرى (سامي الصفار ومؤيد البدري) أن التمارين المركبة "هي تلك التمرينات التي تتكون (تتركب) من عدة فعاليات ومبادئ أساسية وأنها تبنى على تمارين أساسية سبق أن أتقنتها اللاعبات وتعتبر من أهم تمارين اللعبة التي تعمل على تطوير اللاعبة وتقدمها في اللعب"[2]. تعد التمرينات المركبة أحدى أهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير وانب متعددة منها الجانب (البدني، المهاري، الخططي) كونها مشابهة لواجب اللاعبة في ظروف المنافسات،وتجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدى كذلك في مراحل الاعداد المختلفة فضلا عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها. وقد عرّفها ثامر محسن وسامي صفار على أنها"تلك التمرينات التي تحتوي على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة"[3]. أما محمد عبده ومفتي إبراهيم فقد عرّفا التمارين المركبة بأنها"هي التي تحتوي على عدة تمرينات،بغرض اكتساب لاعبة أكثر من مهارة"[4].

التدريب الرياضي:

تعد كلمة التدريب كلمة دولية مفهومة في جميع اللغات، وهي كلمة إنكليزية مشتقة من أصل لاتيني تعني ما يشبه أعداد ملاك للجري والسباق، ثم تطورت وأصبحت

---

(1) محمد كشك وأمرالله البساطي؛ أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم: (القاهرة، ب.م. 2000)، ص77.

(2) سامي الصفارومؤيد البدري؛ كرة القدم، ج2: (بغداد، دارالكتب للطباعة والنشر، 1987)، ص170.

(3) ثامر محسن وسامي صفار؛ أصول التدريب في كرة القدم: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1988)، ص396.

(4) محمد عبدة ومفتي إبراهيم؛ أساسيات كرة القدم، ط1: (القاهرة، دارعالم المعرفة، 1984)، ص70.



(درب، هذب، ثقف)[1]، حيث يعد التدريب الرياضي جزءاً من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية"الإعداد الرياضي،وكلتا العمليتين تسعى إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الانجازات الرياضية"[2].

إن التدريب الرياضي يتضمن جميع مجالات الحياة، فالتطور في أداء أي عمل يتطلب التدريب على العمل، وكلما زاد استخدام الوسائل الصحيحة،كلما زادت القدرة على الاتقان من خلال التدريب والجوانب الاخرى المرتبطة بها، فمصطلح التدريب بصورة عامة يعني "مجموعة من الإجراءات المخطط لها والمبينة على أسس علمية ويتم تنفيذها تبعاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص) "[3].

لذلك أعتقد أن مختلف الفعاليات الرياضية في وقتنا الحالي قد تطورت وذلك بسبب التقدم الذي طرأ على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي وإفادة مدربي الألعاب الرياضية المختلفة من التقدم التقني والعلمي الكبير في العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة مما أنعكس بصورة إيجابية على تطور الفئات كلها ومنها فئة البنات بشكل خاص، ولكن لكل فئة من هذه الفئات لها قواعد وتطبيقات وضوابط محكمة يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل نتائج للارتقاء بمستوى الرياضيات. لذا فإن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبات من مختلف الفئات وحسب قدراتهن البدنية والمهارية. وعلى هذا فالتدريب الرياضي هو"عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة"[4].

---

(1) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط3: (القاهرة،دار الكتب الجامعية،1978)، ص2.

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط1:(مصر، دار الفكرالعربي، 1997) ص13.

(3) أمر الله احمد البساطي (1998)؛ المصدرالسابق، ص2.

(4) بسطويسي احمد(1999)؛ المصدرالسابق، ص24.



حتى الآن حيث أمكن التوصل حالياً إلى (1100 – 1400) ساعة خلال (300 – 320) يوماً.

وعلى الرغم من هذه الزيادة الهائلة في حجم التدريب إلا أن هناك اتجاهاً مضاداً يؤكد أن الأحجام التدريبية قد وصلت إلى الحدود القصوى لها، وأن أية زيادة أخرى في الأحجام التدريبية لا تؤدي إلى ارتفاع المستوى بل إلى العكس حيث يمكن أن تؤدي إلى حالات الإحجام،كما تؤدي قد إلى قصر العمر التدريبي الرياضي.

الاتجاه الثاني : زيادة الاتجاه التخصصي :

يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي وبناءً على ذلك زاد حجم تمرينات الإعداد الخاص خلال خطة التدريب.

الاتجاه الثالث : زيادة حجم التدريب على المنافسة :

لوحظ أن هناك اتجاها في الزيادة التدريبية والمستمرة في التدريب على المنافسة كوسيلة فعالة لتعبئة قوى الجسم الوظيفية واستثارة عمليات التكيف.

الاتجاه الرابع : زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة :

ازداد الاتجاه إلى مشابهة أو تماثل حمل التدريب مع حمل المنافسة من حيث مكونات حمل التدريب، وكذلك التغذية ووسائل الاستشفاء وزيادة حجم حمل التدريب على المنافسة.

الاتجاه الخامس : انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية:

ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب على المرتفعات.

الاتجاه السادس : التدريب على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي:

في الوقت الحالي أصبح من المفيد للمدرب التعرف على طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب أداء الرياضي بالأسلوب



النموذجي، ورسم برامج التدريب لتنمية وتطوير نقاط الضعف حتى تحقيق جميع المؤشرات النموذجية للأداء التنافسي بقدر الإمكان.

الاتجاه السابع: تطوير نظم التدريب في ضوء الفروق الفردية:

ازداد الاتجاه بعمليات التشخيص والاهتمام بالرياضي وخصائصه المميزة بناءً على تركيب الجسم ونسبة الألياف البطيئة والسريعة وخصائصه النفسية وغيرها لتوصيله إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكاناته، ووضع البرامج التي تكفل رفع المستوى والأداء في نوع معين من الأنشطة الرياضية الخاصة لهذا الرياضي.

مفهوم المنهج التدريبي وأهميته :

من الأمور المهمة التي يجب الاهتمام بها من قبل العاملين في مجال التدريب الرياضي هي كيفية التخطيط السليم والمنظم في وضع المناهج التدريبية التي تبنى وفق أسس علمية صحيحة، بحيث يكون مؤثراً لتحقيق الأهداف الموضوعة من أجله سواء أكانت هذه الأهداف بدنية أو مهارية أو نفسية أو تربوية. فالمنهج التدريبي (هو الطريق الواضح في التعبير عن شيء أو عمل شيء أو في تعليم شيء طبقاً لمبادئ معينة وبنظام معين بغية الوصول إلى غايات معينة)[1]، وهو أيضاً (مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد)[2].

كما يعرفه (محمد رضا إبراهيم) أن الهدف الرئيسي من المنهج التدريبي هو وصول الرياضيات الى تحقيق أفضل مستويات رياضية ممكنة من الانجاز في فترة زمنية معينة [3].

---

(1) محمود أبو زيد إبراهيم؛ المضمون الاجتماعي للمناهج: (القاهرة،الدار العربية للنشر والتوزيع،ب. ت) ص115.

(2) عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق:(مصر، مركزالكتاب للنشر،1996) ص17.

(3) محمد رضا إبراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1:(بغداد، المكتبة الوطنية، 2008) ص312.

وكذلك يعرفه عبد القادر زينل بقوله : "إن من أهم مقومات التدريب الناجح السعي والتقيد بالمنهج التدريبي الذي ينبغي أن يعد وفق منهجية علمية، وهذا يتطلب أن يكون المدرب ذو مقدرة تدريبية عالية، والخبرة والكفاءة ليس في دقة التنفيذ للمنهج التدريبي فحسب، وإنما اجتهاده في الابتكار والإبداع في ضوء ظروف المباريات وأجواء المنافسات ومتغيراتها الآنية التي قد تحدث أحياناً، لتحقيق الانجاز الرياضي المطلوب"[1]، ومن هذا الفهم تصبح مسألة إعداد المنهج ضرورة مهمة وحتمية لجميع الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة قدم الصالات من أجل رفع مستوى اللاعبات والفرق بصورة عامة لتحقيق أفضل النتائج كونه أحد العناصر الرئيسية الثلاثة والمتمثلة بـ (المنهج – المدرب – اللاعبة)، التي تسمى بمثلث التدريب. إن وضع منهج تدريبي في أية لعبة من الألعاب حقيقة لا يمكن تجاهلها، حيث تعد أساساً في التنظيم المتزن لتهيئة اللاعبة لمراحل السباقات المختلفة، ومن الأهداف العامة لمفاهيم التدريب الرياضي ما يلي[2]:

1. تهيئة اللاعبة للانجاز الأحسن.
2. تهيئة الفريق للمنافسات الرسمية الداخلية والخارجية.
3. الحصول على النتائج الأفضل.

ان جميع الألعاب الرياضية تحتاج إلى وضع منهج تدريبي من قبل المدرب قبل بداية التدريب. ولعبة كرة قدم الصالات للنساء مثلها مثل باقي الألعاب الأخرى تحتاج إلى منهج تدريبي، وعلى المدرب أن يكون ملماً بالجوانب العلمية الصحيحة للمنهج التدريبي وأن يراعي كافة الأمور المتعلقة بتدريب النساء ولا يهمل من الجوانب التدريبية المختلفة، فعند إهمالها سوف يحدث نقص واضح في بناء اللاعبات ويجعل سبل النجاح وتحقيق الأنجاز غير متكامل، كما أن على المدرب أن يراعي إمكانيات اللاعبات البدنية والمهارية

---

(1) عبدالقادر زينل (2010)؛ المصدر السابق،ص107.

(2) موفق مجيد المولى؛ الأعداد الوظيفي بكرة القدم – فسيولوجيا – تدريب مناهج – خطط، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999)، ص29.

في وضع المنهج التدريبي أو وضع الجانب الخاص باللياقة البدنية والمهارية وذلك من خلال الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية والمهارات الاساسية المراد تنميتها وتطويرها لدى اللاعبات.

وخلاصة القول هو أن الجوانب التدريبية هي سلسلة متكاملة ومرتبطة تساهم جميعها في إنجاح الفريق وتحقيق الفوز، وأن تنظيم المجهودات الخاصة بالفريق وباللاعبات هو جزء من المناهج التدريبية.

ومن هنا يبرز أهمية المنهج التدريبي بالنقاط التالية[1] :

1- فاعلية التخطيط أي إكساب التخطيط الفاعلية.

2- ضمان لنجاح العملية الإدارية.

3- البرنامج يحقق اقتصاداً في الوقت المستخدم.

4- يساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.

5- اعتماد العلمية والدقة في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي.

6- الحرص والجدية في تطبيق التعليمات والتوجيهات الخاصة بمحتويات البرنامج التدريبي.

---

(1) موفق اسعد محمود الهيتي؛ أساسيات التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، دار الوثائق، 2011)، ص231.



الخطوات العلمية لبناء المنهج التدريبي:

إن أهم الخطوات الأساسية لتصميم المنهج التدريبي تتلخص بالنقاط الآتية[1]:

-تحديد المستوى الرياضي المراد تطويره وتبويبه في عناصر، ويتم ذلك بتحديد الموضوعات والمعارف المطلوبة تبويبها.

-الوقت الذي يحتاجه الرياضي لإحداث التغيير المستهدف في المستوى الرياضي.

-تحديد نوعية التدريب الرياضي الذي سيتم تنفيذه، ويقوم المدرب باختيار الأنواع الأكثر ملاءمة من المناهج التدريبية التي تلبي الاحتياجات التدريبية من بين أنواع المناهج، وتخضع عملية اختيار المنهاج المناسب من التدريب لعدة عوامل أهمها:

1. موضوع التدريب الرياضي المراد تنفيذه ومضمونه.
2. عدد الرياضيات المزمع تدريبهن مما يحدد ما إذا كان التدريب سيتم فردياً أم جماعياً.
3. المكان الذي سيتم فيه التدريب والامكانية المكانية المتاحة.
4. التطابق والتماثل مع بيئة التدريب وما إذا كان من المتيسر توفير ظروف بيئية مطابقة أو مشابهة للظروف البيئية في التدريب.
5. التكيف مع الفروق الفردية للرياضي.
6. اختيار الطرائق والأساليب والوسائل التي تستخدم في تنفيذ الأنواع المختارة من التدريب وتحديدها من بين الطرق والأساليب والوسائل المتاحة.
7. إعداد الجدول الزمنية الخاصة بكل منهج.
8. تحديد المساعدات التدريبية اللازمة ووسائل الأيضاح السمعية والمرئية التي تحتاج أليها.

---

(1) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص235– 236.



9. تحديد مواعيد البدء والأنتهاء المناسبة لكل منهاج.
10. تحديد مدة تكرار تنفيذ كل منهاج.
11. تحديد نوع المستوى الرياضي ودرجته الرياضية.
12. تحديد المعايير والمقياس التي تستخدم في تقويم التدريب وتحديد المنهج.
13. تحديد واختيار الرياضيين الذين سيقومون بتنفيذ خطة التدريب الرياضي أجمالاً والمناهج التدريبية تفصيلاً.

ويجب أن يشمل التخطيط في كرة قدم الصالات ما يلي[1]:

1. تحديد الهدف أو الاهداف المطلوب تحقيقها من وضع التخطيط.
2. تحديد الواجبات التي تنبثق عن الأهداف وتحديد أولوياتها.
3. تحديد جميع الطرق والنظريات والأساليب التي تؤدي إلى تحقيق الواجبات.
4. تحديد توقيت زمني للمراحل المختلفة للتخطيط.
5. تحديد أنسب الأنواع التي تتلاءم مع التخطيط الموضوع.
6. تحديد الميزانيات الملازمة لتنفيذ الخطة.

وهناك قواعد أساسيه عند القيام بتخطيط خطه تدريب لفريق كرة قدم الصالات ومن هذه القواعد ما يلي:

1. أن تبنى خطة التدريب طبقاً للأسس والمبادئ العلمية الحديثة.
2. أن تحدد أهم واجبات التدريب وأولوياتها خلال خطة التدريب.
3. أن تتسم خطة التدريب بالمرونة.
4. أن ترتبط خطة التدريب وتتلائم مع قدرات اللاعبات الفردي والفرقية

---

(1) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد؛ أساسيات كرة القدم، ط1:(القاهرة، دارعالم المعرفة،1994)، ص133 – 134.





وهناك أنواع رئيسيه لخطط التدريب (تخطيط التدريب) تذكر منها ما يلي:

أولاً : خطط التدريب طويل المدى.

ثانياً : خطط التدريب لأعداد البطولات.

ثالثاً : خطط التدريب السنوي.

رابعاً : خطط تدريب فترية أو جزئية.

خامساً : خطط تدريب يومية (وحدات التدريب اليومية).

القواعد الأساسية لتخطيط المنهج التدريبي :

هناك جملة من القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها من قبل المدرب عند التخطيط للمنهج التي تعكس فلسفة التدريب وهي[1]:

1. **الواقعية:** يجب أن يبدأ التخطيط لوضع المنهج من الواقع، أي واقع المجتمع وفلسفته الذي ينعكس على المدرب واللاعبات.
2. **التدرج في الترتيب المنهجي:** أذ يجب ترتيب محتويات المنهج حسب الأهمية النسبية لكل قدره بدنية أو مهارية مع التركيز على الأكثر استخداماً وترتبها بالتدرج على وفق برنامج زمني محدد وبتوقيت مناسب يتفق مع قابلية اللاعب.
3. **الشمول:** يقصد به شمول المنهج على جميع جوانب التدريب،أي من الضروري أن يتناول المنهج كل الجوانب، متضمنة جميع القدرات التي لها دور في العملية التدريبيه بحيث يتناسب مع متطلبات واحتياجات الفريق.
4. **التكامل:** فهو مرتبط بقاعدة الشمول ويعني الخبرات التي يتكون منها المنهج وينتج عنه خبرة متكاملة للجوانب كافة، مما يستدعي دراسة علاقة كل

(1) إسماعيل محمد رضا؛ مناهج كلية التربية الرياضية في القطر العراقي:(رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد،1990) ص40 – 41.

الجوانب مع بعضها وتأثير كل منها على الآخر سلبياً وإيجابياً، وبالنتيجة يمكن تحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف بطريقة أقتصادية فعالة وهذا لا يتم إلا إذا تضافرت جميع الجهود وأستثيرت كل الأمكانيات وكل حسب دوره وطاقته[1].

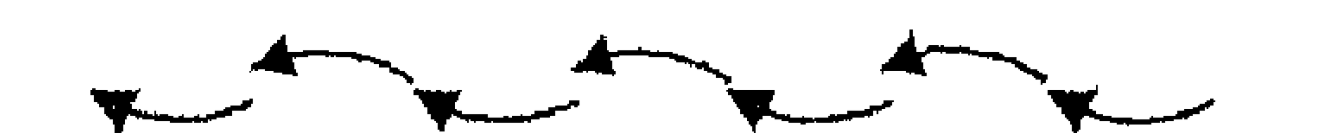
5- **الأستمرارية**: لابد من أستمرار التخطيط لغرض الوصول إلى الأهداف من مرحلة أخرى مما ينبغي الوصول اليها ولا يتم ذلك إلا بضرورة الأستمرار لأجل أن يبقى وضوح العناصر قائماً.

6- **المرونة**: أن أحدى قواعد التخطيط الجيد هو أتصافه بالمرونة الكافية، إذ قد تحدث في عملية التنفيذ ظروف غير متوقعه أو غير محسوبة خلال الخطوات السابقة أو قد تطرأ أحداث لم تكن بالحسبان وعليه يجب أدخال التعديلات المناسبة بحيث يسير التخطيط الهدف المرسوم له متخطياً كل ما يصادفه من مشكلات وعقبات وعليه يجب أن يكون التخطيط مرن إذ يسمح بالتعديل والتغيير أو التبديل حسب المقتضيات الضرورية لذلك.

7- **الموازنة**: أن مبدأ الموازنة بين الجوانب المختلفة في أي مشروع هو أساس في تنمية وتطويره، فلا يهمل جانب على حساب تنمية جانب آخر والا أصبح الخلل في تحقيق التطور الصحيح وظهور ما لا يحقق هدف المنهج الموضوع قاصراً غير واف.

---

(1) حلمي احمد الوكيل؛ تطوير المناهج ، أسبابه – أسسه وأساليبه – خطواته – معوقاته: (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية،1982) ص108.



الدراسات المشابهة:

دراسة (نوفل محمد محمود،1999)[1].

- عنوان الدراسة :

أثر أستخدام برنامجين تدريبيين بأسلوبين (المنفرد - المركب)

في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد"

هدفت الدراسة الى إعداد برنامجين تدريبين لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد والكشف عن أفضل أسلوب (المنفرد – المركب) لتطوير الصفات الخاصة للاعبي كرة اليد في محافظة نينوى.

أجري الدراسة على عينة قوامها (28) لاعباً يمثلون لاعبي المركز التدريبي، قسمت الى مجموعتين تجريبيتين. المجموعة التجريبية الاولى أستخدمت الأسلوب المنفرد والمجموعة الثانية أستخدمت الأسلوب المركب، كان الاختلاف أن الأسلوب المنفرد يركز على صفة بدنية واحدة من خلال الجرعة التدريبية أما الأسلوب المركب يركز على أكثر من صفة بدنية خلال الجرعة التدريبية الواحدة.

أستنتج ما يأتي:

ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبيتين في الاختبارات جميعها التي تم أستخدامها وهذا ناتج عن تأثير البرامج التدريبية المعدة.

عدم وجود فروق معنوية بين الأسلوبين (المنفرد – المركب) في أختبار التحرك الامامي والخلفي يميل بقياس صفة الرشاقة.

ظهرت فروق معنوية بين الأسلوبين لصالح الأسلوب المركب في أختبار الركض بالمواجهة والظهر ولمسافة (252م) لقياس مطاولة السرعة.

---

(1) نوفل محمد محمود؛ أثر استخدام برنامجين تدريبيين بأسلوبين (المنفرد – المركب) في تطوير عدد من الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، 1999).

ظهرت فروق معنوية لصالح الأسلوب المنفرد في أختبار ركض (1000م) لقياس صفة المطاولة.

دراسة معتز يونس ذنون (2001)[1].

أثر برنامجين تدريبين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب

في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم

إذ هدفت الى :

تأثير برنامج تدريبي بأسلوب التمارين المركبة في بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم فئة الشباب دون سن (19) سنة.

تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم فئة الشباب دون سن (19) سنة.

الصفات البدنية والمهارية الأكثر تأثيراً في برنامجين تدريبين للاعبي كرة القدم فئة الشباب دون سن (19) سنة.

أستخدم الباحث المنهج التدريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة ، ثم تم أختيار مجتمع الدراسة بصورة عمدية من لاعبي فئة الشباب دون سن (19) سنة يمثلون منتخب شباب وتربية محافظة نينوى بكرة القدم والبالغ عددهم (60) لاعباً، أما عينة الدراسة فقد تكونت من (40) لاعباً تم أختيارهم بطريقة العشوائية الغير المنتظمة، قسم الى مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة (20) لاعباً، أستخدم الباحث الاختبارات والقياسات كوسائل للحصول على البيانات الخاصة بالدراسة ، وتم معالجتها إحصائياً بأستخدام الوسائل الاحصائية الآتية(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، النسبة المئوية، الجذرالتربيعي لمعامل ثبات الأختبار، أختبار(t) لمتوسطين غيرمرتبطين ولعينتين متساويتين، أختبار(t) لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين.

---

(1) معتزيونس ذنون؛ أثربرنامجيين تدريبين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، 2001).

وأستنتجت ما ياتي:

1- البرنامج التدريبي بأسلوب التمارين المركبة أدى الى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة كافة.

2- البرنامج التدريبي بأسلوب تمارين اللعب أدى الى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة كافة.

3- إعداد برنامج تدريبي علمي ونموذجي بأسلوب التمارين المركبة أو تمارين اللعب يؤدي الى تطوير الصفات البدنية والمهارية المعنية بالدراسة.

الإفادة من الدراسات المشابهة:

يتضح من خلال أستعراض الدراسات المشابهة وفق أهدافها، أستخدمت دراسة (معتز 2001) لتمارين المركبة والتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، وهدفت دراسة(نوفل 1999) أيضاً أعداد برنامجين تدريبيين لتطوير الصفات البدنية ولكن للاعبي كرة اليد، بينما أختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في هدفها وهي، التعرف على تأثير منهج تدريبي بالتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبات كرة قدم الصالات.وتباينت الدراسات السابقة في نوعية العينة، فدراسة(نوفل 1999)، أختارت لاعبي كرة اليد، بينما أختارت دراسة (معتز 2001)، لاعبي كرة القدم، فيما أعتمدت الدراسة الحالية على لاعبات كرة قدم الصالات.تشابه الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية بأستخدام المنهج التجريبي، بينما أختلفت الدراسة الحالية بعدد العينة، حيث كان عدد عينة دراسة (نوفل 1999) (28) لاعباً، بينما كان عدد عينة دراسة (معتز 2001) (60لاعباً)، بينما كان عدد عينة الدراسة الحالية (20) لاعباً.وقد أفاد الباحث بشكل عام من هذه الدراسات في بناء الأهداف والاجراءات الدراسة الميدانية والدراسات النظرية والمنهج التدريبي لتلك الدراستين.

الباب الثاني

المنهج التجريبي

الباب الثالث

المنهج التجريبي

استخدم المنهج التجريبي لكونه متلائماً مع طبيعة الدراسة ولكون المنهج التجريبي "هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في تجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيّره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة"(1).

يتكون مجتمع من لاعبات كرة قدم الصالات في محافظات أربيل ودهوك والسليمانية للموسم الرياضي (2010-2011) و البالغ عددهن (105)لاعبة(*)، أما عينة الدراسة فتتكون من (20) لاعبة من لاعبات نادي فتاة أربيل لكرة قدم الصالات في محافظة أربيل حيث تم اختيار(16) لاعبة منهن بالطريقة العشوائية المنتظمة بعد أن تم استبعاد (4) لاعبات أجريت التجارب الاستطلاعية عليهن وبذلك أصبحت نسبة العينة تشكل (15,23 ٪) من المجتمع الأصلي. وتم توزيع اللاعبات عشوائياً عن طريق القرعة على مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية طبّق عليهنّ المنهج التدريبي المقترح وعددهن(8)لاعبات، وبذلك أصبحت المجموعة الأخرى ضابطة حيث طبّق عليهن المنهج المعدّ من قبل مدرب الفريق وعددهن(8) لاعبات أيضاً.

التجانس والتكافؤ بين المجموعتين

تم إجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة على وفق القدرات التي تم اعتمادها في الدراسة والتي شملت بعض الصفات البدنية والمهارات

---

(1) نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية:)بغداد،(ب.م)، 2004)ص59.

الأساسية الخاصة بكرة قدم الصالات. إذ ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالدراسة [1].

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي الدراسة لضبط الصفات الآتية:

التجانس :

1- العمر الزمني مقاساً بالسنة.

2- الطول مقاساً بالسنتيمتر.

3- الكتلة مقاسةً بالكيلوغرام.

والجدول رقم (1) يوضح النتائج الخاصّة بذلك.

جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة الدراسة

المعالم الإحصائية / المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
	س-	+ع	س-	+ع	
العمر / سنة	20,00	1,309	19,62	1,187	0,600
الطول / سم	161,44	2,896	162,75	2,988	0,892
الكتلة / كغم	50,75	3,284	52,00	4,00	0,683

قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (14) = (2.145)

(1) ديوبولد فان دالين؛ مناهج الدراسة العلمي في التربية وعلم النفس، ط1:(القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية،1993)،ص398.



يتضح من الجدول (1) أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي الدراسة في متغيرات العمر والطول والكتلة إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا يدل على تجانس مجموعتي الدراسة .

التكافؤ:

1- بعض الصفات البدنية.

2- بعض المهارات الأساسية لكرة قدم الصالات.

جدول (2)

يبيّن تكافؤ أفراد عينة الدراسة في بعض الصفات البدنية

المعالم الإحصائية / القدرات البدنيّة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
	س-	+ع	س-	+ع	
ركض (10) أمتار من بداية متحركة	20,21	1,98	20,07	1,35	0,14
القوة المميزة بالسرعة للعضلات الرجلين	1,71	0,07	1,75	0,08	0,00
الركض المرتد لقطع مسافة(150) متر	45,46	3,27	45,42	3,18	1,00

قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (14) = (2.145)

من الجدول (2) يتبين لنا أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي الدراسة في الصفات البدنية إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وفي بعض الصفات البدنية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك الصفات.

جدول (3)

يبين تكافؤ أفراد عينة الدراسة في بعض المهارات الأساسية

المعالم الإحصائية / المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
	س⁻	+ع	س⁻	+ع	
الإخماد الأرضي من الحركة	6,00	0,75	6,25	0,70	0,66
التهديف من الحركة	10,50	2,13	10,37	1,92	0,12
تمرير الكرة على المسطبة	9,25	2,05	9,37	3,06	0,09

قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (14) = (2.145)

من الجدول (3) يتبين أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي الدراسة في بعض المهارات الأساسية إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وفي بعض المهارات الأساسية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المهارات.

متغيرات وكيفية ضبطها

إن من متغيرات العمل التجريبي كما يشير (فراس،2005) إليها نقلا عن (فاندالين) أن "يقوم الباحث بفحص خططه التجريبية فحصاً دقيقاً لكي يتأكد مما إذا كان هناك مؤثرات خارجية ومتغيرات ترجع إلى الإجراءات التجريبية، والمتغيرات ترجع إلى العينة التي تؤثر في المتغير التابع وعليه أن يبذل كل الجهد المستطاع لضبط المتغيرات التي يتبناها"[1].

(1) فراس محمود علي الخوخي؛ انتقاء على وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي واثرفي تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد:(رسالة ماجستير، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية،2005) ص52.



ولقد تضمن الدراسة المتغيرات الآتية:

أ- **المتغير المستقل:** هو منهج تدريبي بالتمارين المركبة للمجموعة التجريبية،ويرى ربحي مصطفى عليان (وآخران) أن المتغير المستقل "هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع ولا يتأثر به"[2].

ب-**المتغير التابع:** هو الصفات البدنية كـ(القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة). والمهارات الأساسية مثل(التمريرة، الإخماد، التهديف)، ويرى ذوقان عبيدات (وآخران) أن المتغير التابع هو"العامل الذي ينتج عن تأثير العامل المستقل"[1].

ج- **المتغيرات الدخيلة أو الخارجية:** تتعرض كل تجربة إلى متغيرات دخيلة إذ لابد من عزلها لكي يمكن إرجاع التغيّر الحاصل في المتغير التابع إلى تأثير المتغير المستقل. ويعرف عمار الطيب كشرود المتغير الدخيل بأنه "عبارة عن أي ظرف أو متغير لا يعتبر جزءاً من الدراسة، لكن قد يكون له تأثير على المتغير التابع في الدراسة"[2].

---

(1) ربحي مصطفى عليان (وآخرون)؛ أساليب الدراسة العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة،ط1(عمان،دار صفاء للنشر و التوزيع،2008)ص71.

(2) ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ الدراسة العلمي- مفهومه- أدواته- أساليبه: (عمان،دار المجدلاوي للنشر والتوزيع،1982) ص281.

(3) عمار الطيب كشرود؛ الدراسة العلمي ومناهجه في العلوم الاجتماعية والسلوكية،ط1:(عمان،دار المناهج للنشر والتوزيع،2007) ص262.

السلامة الداخلية:

لضبط السلامة الداخلية لابد من السيطرة على بعض المتغيرات التابعة لها وهي:

أ- **العمليات المتعلقة بالنضج:** والمقصود بالنضج "هي عمليات النمو البيولوجي والنفسي الذي تحدث لإفراد التجربة إثناء إجرائها"(1). وتم ضبط هذا المتغيّر بتحقيق التجانس في العمر والوزن والطول.

ب- **ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها:** المقصود بها كل العوامل التي يمكن حدوثها في أثناء مدة التجربة. وفيما يتعلق بهذا الدراسة فإنه لم يتعرض طوال مدة التجربة من تاريخ 16 / 4 / 2011 ولغاية 7 /6/ 2011 إلى أي حادث يذكر ويؤثر سلباً بالتجربة.

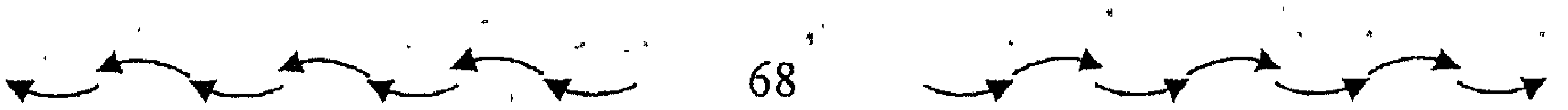
ج- **أدوات القياس:** تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام الأدوات نفسها في الاختبار القبلي والبعدي مع عينة الدراسة .

د- **الفروق في اختيار أفراد التجربة:** تمت السيطرة على هذا المتغير بتحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتين، فضلا عن ذلك استخدم الباحث الطريقة العشوائية المنتظمة في اختيار المجموعة الضابطة والتجريبية.

هـ- **التاركون للتجربة:** ويقصد به الأثر الناتج عن انقطاع أو ترك بعض اللاعبين ضمن عينة الدراسة في أثناء التجربة، ولم يحدث مثل هذه الحالة خلال فترة إجراء التجربة.

---

(1) أحمد سليمان عودة وفتحي حسين ملكاوي؛ أساسيات الدراسة العلمي في التربية والعلوم الانسانية:(الاردن،مكتبة المنار،1987)ص119.



السلامة الخارجية:

يمكن للباحث تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة الدراسة وفي مواقف تجريبية مماثله إذا ما تحقق من السلامة الخارجية للتصميم، وللتأكد من تحقيق السلامة الخارجية ينبغي ضبط العوامل الآتية:

أ- تفاعل تأثير المتغير التجريبي (المستقل) مع اختيار العينة: ليس لهذا العامل أو المتغير أي تأثير و ذلك لاختيار عينة الدراسة بطريقه عشوائية، مع تحقيق التكافؤ بين مجموعتي الدراسة .

ب- أثر الإجراءات التجريبية: لم يخبر الباحث عينة الدراسة الهدف الأساسي من الدراسة ، وبهذا أزيل تأثير هذا المتغيّر.

ج- أثر الاختبار القبلي: أزيل تأثير هذه المتغير وذلك لأن المدة ما بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت (8) أسابيع.

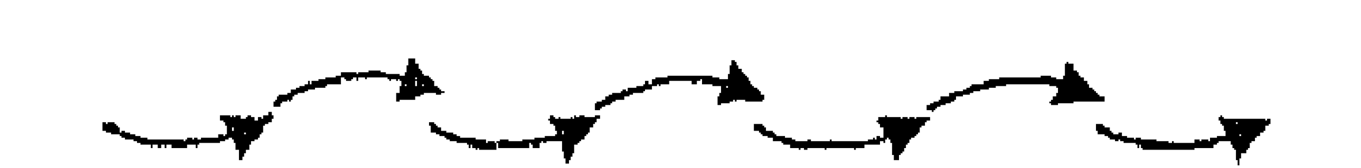
د- أثر التفاعل بين عاملين أو أكثر أو تداخل المواقف التجريبية: لم يحدث أن تعرض أفراد عينة الدراسة (التجريبية و الضابطة) إلى إجراء تجارب أخرى خلال الفترة الزمنية نفسها للتجربة وبذلك أنعدم تأثير هذه العامل، وفضلاً عما تقدم قام الباحث بضبط عدد من العوامل هي:

أ- وحدات منهج تدريبي بالتمارين المركبة: بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية المتعلقة بالمناهج التدريبية والمتغيرات البدنية والمهارية المتعلقة بالدراسة تم إعداد المنهج بالتمارين المركبة وبمساعدة السيد المشرف، والذي تكوّن من (24) وحدة تدريبية.

ب- المدة الزمنية للتجربة: بدأت التجربة بتاريخ 16/ 4/ 2011 وانتهت في 7/ 6/ 2011.

ج- مكان الوحدات التدريبية: طبقت الوحدات التدريبية بالتمارين المركبة جميعها على المجموعة التجريبية في مكان واحد وهو ملعب نادي فتاة أربيل الخاص بكرة قدم الصالات، وقام الباحث بالتنسيق مع مدرب



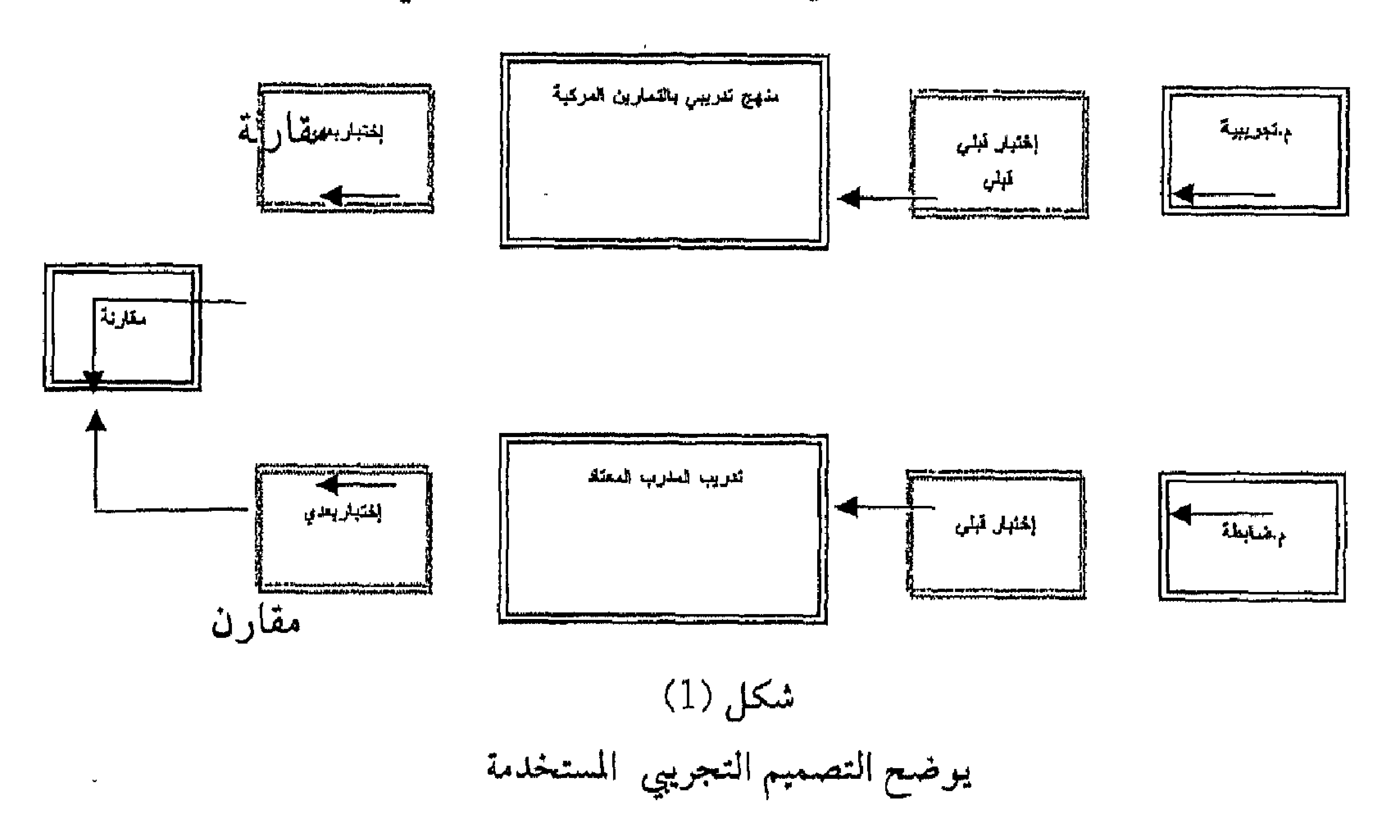


النادي بتطبيق الوحدات التدريبية وبتنظيم الجدول الأسبوعي لإعطائها والإشراف عليها.

التصميم التجريبي

توجد تصنيفات متعددة للتصميم التجريبي، وعلى الباحث أن يختار التصميم الذي يحقق هدف بحثه "ويجب على الباحث الجيد أن يسأل نفسه: هل التصميم التجريبي يحقق الغرض المرجو من إجراء التجريب؟ وبمعنى أخر هل التصميم التجريبي المقترح يمدنا بإجابات عن الأسئلة التي تطرحها فروض الدراسة "(1).

لقد استخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (الضابطة و التجريبية) ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي (منهج تدريبي بالتمارين المركبة) على المجموعة التجريبية و ترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية. وكما يأتي:



شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي المستخدمة

(1) عبد الجليل أبراهيم الغنام ومحمد أحمد الزوبعي؛ مناهج الدراسة في التربية،ج1:(بغداد،مطبعة جامعة بغداد،1981)ص102.



الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات

وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العلمية
- استمارات الاستبيان

هي أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة عن طريق إستمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة، مرتبة بأسلوب منطقي مناسب، يجري توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها[1]. وقد قام الباحث بتنظيم أربع استمارات استبيان كالآتي:

أولاً: استبيان المتغيرات المهارية

اعد الباحث استمارة استبانة لاختيار أهم المهارات الأساسية التي يكون تأثير التمرينات المركبة عليها أكبر سن غيرها. وتم عرض الاستمارة على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال كرة القدم وعلم التدريب الرياضي والاختبار والقياس وبلغ عددهم (30) متخصص (ينظر الملحق (6)، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح المهارات الأساسية التي حصلت على نسبة مئوية مقدارها (75٪) فأكثر.

ثانياً: تحديد اختبارات الأداء المهاري

بعد تحديد أهم متغيرات الناحية المهارية لكرة القدم من خلال استمارة الاستبانة التي عرضت على الخبراء والمتخصصين، تم تحديد أهم الاختبارات للمهارات المستخدمة في الدراسة وهي (التمريرة، الإخماد، التهديف)، وتم ترشيح اختبارات مقننة قد سبق بناءها كاختبارات لقياس المهارات الأساسية لكرة قدم الصالات، ونظراً لكثرة هذه الاختبارات المرشحة والتي بلغ عددها (3) لكل مهارة أساسية، فقد تم عرضها على مجموعة من المتخصصين الذين بلغ عددهم (30) مختصاً ينظر الملحق (6)، وبالتعاون

---

(1) ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم(2008)؛ المصدر السابق، ص76.

كـذلك مع السادة المشرفين الذين هـم اختصاصي كرة قـدم. وذلـك لاختيـار انـسبها عـن طريق وضع إشارة (/) أمام الاختيار الأنسب لكل مهارة أساسية.

ثالثاً: استبيان المتغيرات البدنية

بعد إطلاع الباحث على عدد من الدراسـات الـسابقة والمـصادر العلميـة المختلفـة التي تضمنت علم التدريب الرياضي والقياس والتقويم واللياقة البدنيـة وكـرة القـدم، قـام الباحث بإعداد استبيان الملحق(1) يضم عدداً من المتغيرات البدنية، وتم توزيعه على عـدد من الخبراء والمختصين الجدول (6) في مجال القيـاس والتقـويم وعلـم التـدريب الرياضـي وكرة القدم وذلك لتحديد أهـم تلـك المـتغيرات الـتي تلائـم موضـوع الدراسـة حيـث تم الحـصول علـى المتغيرات الآتيـة (الـسرعة الانتقاليـة –مطاولـة الـسرعة – القـوة المميـزة بالسرعة) التي حصلت على نسبة أكثر من (75٪) من اتفـاق الخـبراء والمختـصين الملحـق (6)، إذ يشير (بلوم وآخرون،1983) إلى أن"على الباحـث الحـصول علـى الموافقـة بنـسبة (75٪) فأكثر من آراء المحكمين"[1].

رابعاً: استبيان الاختبارات البدنية

بعد أن تم الحـصول علـى نـسبة اتفـاق مناسـبة مـن الاسـتبيان المتعلـق بـالمتغيرات البدنيـة، أعـد الباحـث اسـتبياناً ثالثـاً الملحـق (3) يتعلـق بالإختبـارات الـتي تقـيس تلـك المتغيرات حيث تم عرضه على السادة الخبراء والمتخصصين الملحـق (6) في مجـال القيـاس والتقويم وعلم التدريب الرياضي والتعلم الحركي لكي يتم إختيارأنسب الإختبارات الـتي تقيس تلك المتغيرات.

- الاختبارات والقياس

---

(1) بنيامين بلـوم(وآخـرون)؛ تقيـيم تعلـيم الطالـب التجميعـي والتكـويني، ترجمـة: محمـد أمـين المفـتي (وآخرون): (القاهرة، دار ماكروهيل، 1983) ص 126.

الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز حساس لقياس الكتلة.
- جهاز الكتروني لقياس الطول.
- ساعات إيقاف تقيس الزمن لأقرب 1/ 100 من الثانية (العدد 6).
- شريط قياس طوله 100 متر.
- شواخص العدد (30).
- كرات قدم قانونية العدد (18).
- شريط لاصق.
- اقلام رصاص عدد(24).
- أوراق نوع (A4).
- صافرة عدد (6) نوع (FOX 60).
- أهداف كرة قدم الصالات (2) على وفق مواصفات قانون كرة قدم الصالات.

التجارب الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية الأولى

قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الثلاثاء الموافق 29/ 3 / 2011 على مجموعة من لاعبات نادي فتاة أربيل من فئة المتقدمات، وبلغ عددهنّ (4) لاعبات، هذه العينة تم استبعادها من تجربة الدراسة الرئيسية، وكان الهدف من هذه التجربة هو معرفة مدى ملاءمة الاختبارات لبعض الصفات البدنية والمهارية لعينة الدراسة .

التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية ثانية في يوم الاحد الموافق (3 / 4 / 2011) على عينة الدراسة وذلك لمعرفة ثبات الاختبارات، وكانت النتائج ملائمة لجميع الاختبارات.

التجربة الاستطلاعية الثالثة

قام الباحث بتاريخ (9 / 4 / 2011) بإجراء تجربة استطلاعية ثالثة لمعرفة الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريبية الذي من خلاله يتضح مدى ملاءمة المنهج التدريبي لمجموعة عينة الدراسة .

الأسس العلمية للاختبارات

ثبات الاختبارات

يعرّف الثبات بأنه" قدرة الاختبار على إعطاء نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الاختلاف إذا ما أعيد على نفس الافراد"[1].

استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون لقياس ثبات الاختبارات بطريقة أعادة الاختبار، حيث تم إجراء الاختبارات بتاريخ (26 / 3 / 2011) واعيدت بتاريخ (1 / 4 / 2011)، وبعد إيجاد معامل الارتباط بين الاختبارين، اتضح ان هذه الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية، كما هو موضح في الجدول (4) و (5).

(1) موسى النبهات؛ اساسيات القياس في العلوم السلوكية،ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2004)ص229.

جدول (4)

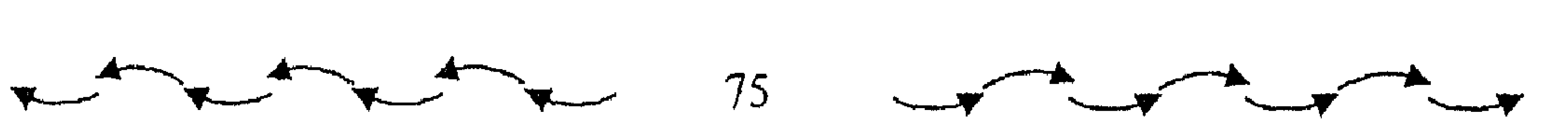
يبين معالم ثبات الاختبارات لبعض الصفات البدنية

ت	نوع الاختبار	معامل الثبات
1	(10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة	% 0.91
2	الركض المرتد لقطع مسافة (150) متر	%0.89
3	ركض (10) أمتار من البداية المتحركة	%0.86

جدول (5)

يبين معالم ثبات الاختبارات لبعض المهارات الأساسية

ت	نوع الاختبار	معامل الثبات
1	الإخماد الأرضي من الحركة	%0.86
2	التهديف من الحركة	% 0.92
3	تمرير الكرة على المسطبة	%0.87

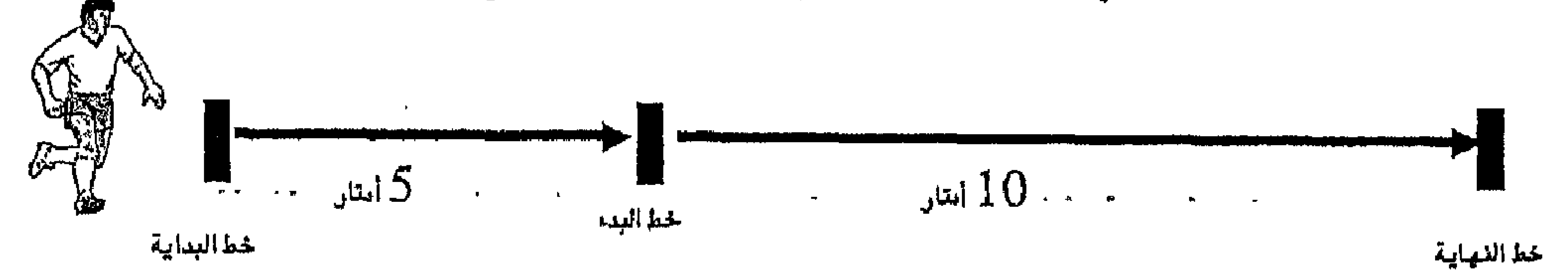


أولاً: اختبار السرعة الانتقالية[1]

- اسم الاختبار: ركض (10) أمتار من بداية متحركة.
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب كرة قدم الصالات، شريط لاصق.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بسرعة إلى خط النهاية، وكما هو موضح في الشكل.

- **شروط الأداء:**
  - أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي.
  - يبدأ اللاعب بالركض عند سماع إشارة البدء.

- **التسجيل:**
  - يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة من خط البدء إلى خط النهاية ولأقرب 1/ 10 ثانية.
  - عدد المحاولات: للاعب محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.



الشكل (2)

يوضح اختبار ركض (10) أمتار من بداية متحركة

(1) ربيع خلف جميل الزهيري؛ تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل، 2009) ص140 .



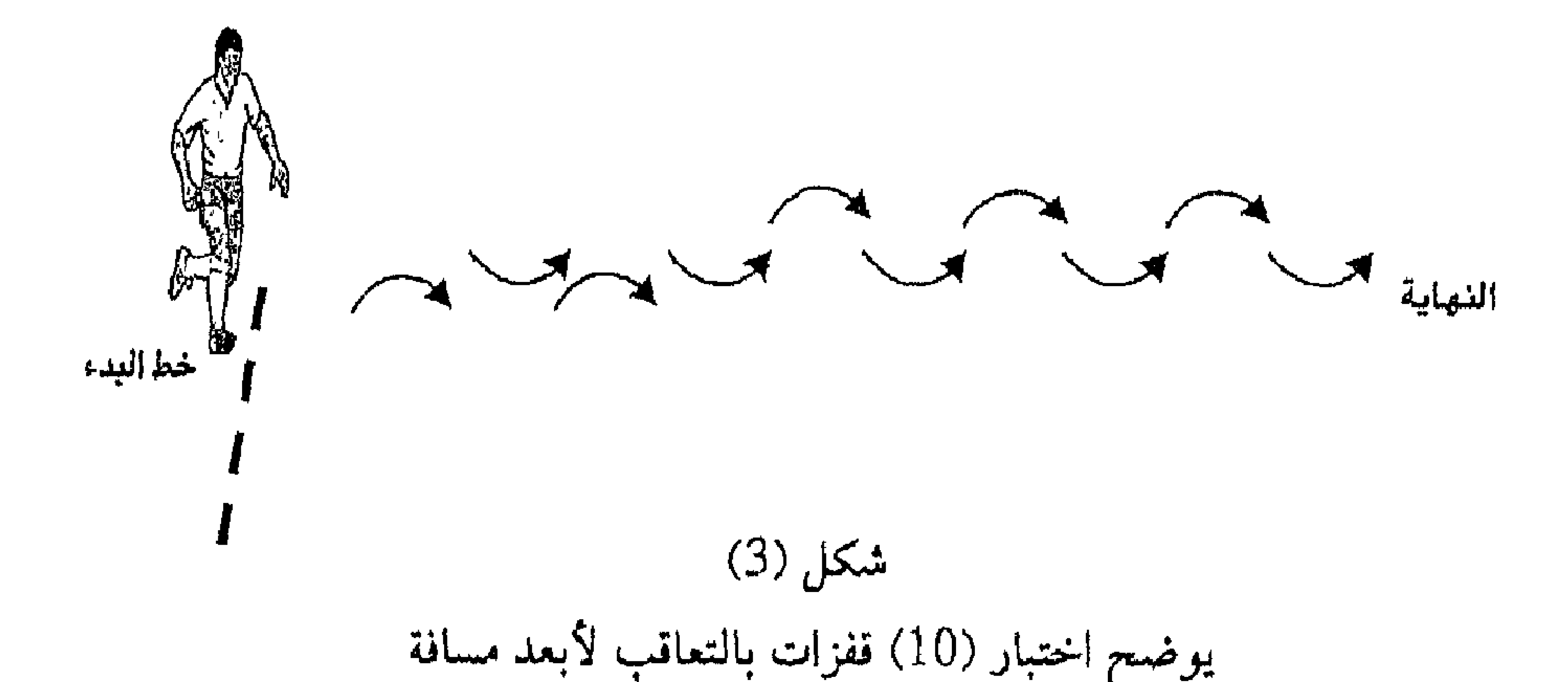


ثانياً: اختبار قوة المميزة بالسرعة[1]

- اسم الاختبار: (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ملعب خماسي كرة القدم، شريط قياس، شريط لاصق.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالقفز بالرجلين بالتعاقب (خمس حجلات لكل رجل) لأبعد مسافة، وكما هو موضح في الشكل.

- **شروط الأداء:**
- أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف.
- يبدأ اللاعب بالقفز عند سماع إشارة البدء.
- للاعب الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الرجلين.
- على اللاعب القفز بالرجلين بالتعاقب.

- **التسجيل:**
- يسجل للاعب المسافة المقطوعة بالسنتيمتر.
- عدد المحاولات: للاعب محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.



شكل (3)
يوضح اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة

---

(1) ربيع خلف جميل الزهيري؛ المصدر السابق. ص161.





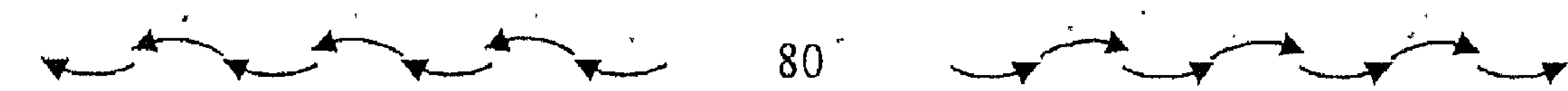
ثالثاً: اختبارات مطاولة السرعة[1]

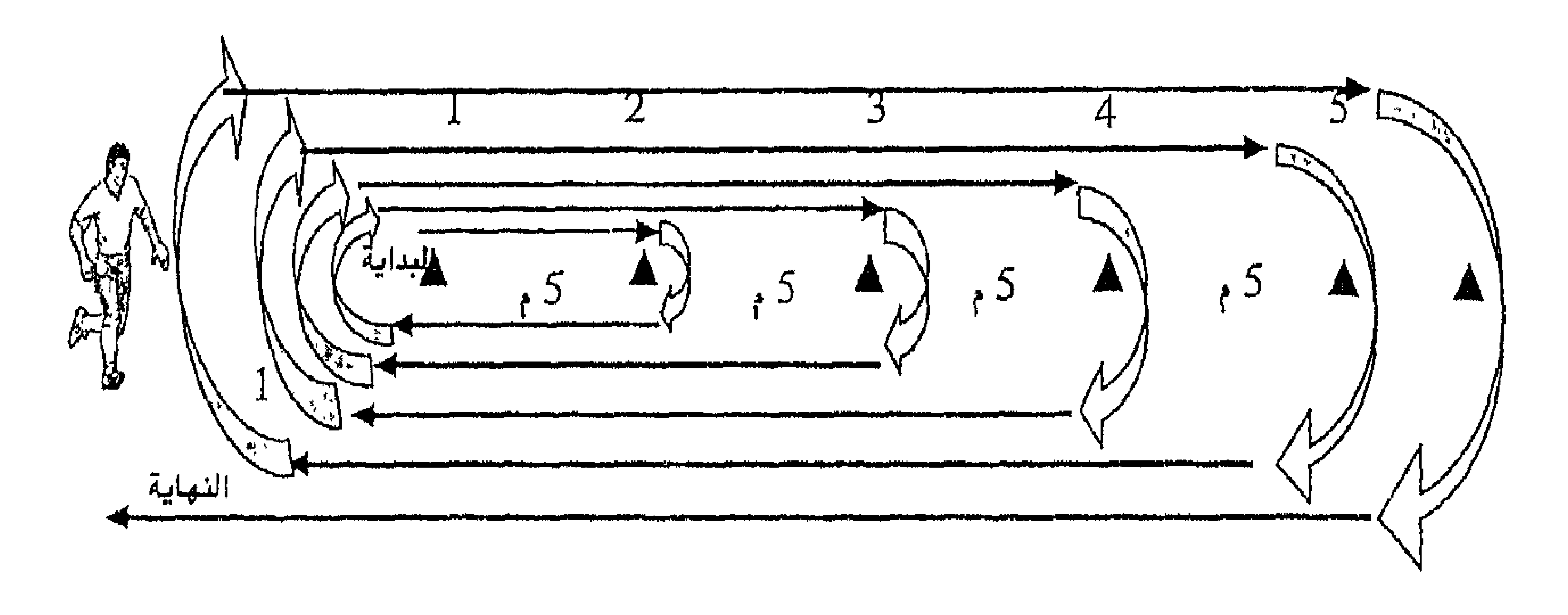
- اسم الاختبار: الركض المرتد لقطع مسافة (150) متر.
- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب خماسي كرة القدم، (6) شواخص.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية (الشاخص 1)، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالركض إلى الأمام إلى الشاخص (2) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشاخص (1) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشاخص (3) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشاخص (1) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشاخص (4) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشاخص (1) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشاخص (5) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشاخص (1) ليستدير من حوله ويستمر بالركض إلى الشاخص (6) ليستدير من حوله ثم الرجوع إلى الشاخص (1) (خط النهاية)، وكما هو موضح في الشكل.

- **شروط الأداء:**
  - أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي.
  - يبدأ اللاعب بالركض عند سماع إشارة البدء.
  - على اللاعب أن يستدير من حول الشواخص.
  - على اللاعب إتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.

- **التسجيل:**
  - يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار ولأقرب 1/ 10 ثانية.
  - عدد المحاولات: للاعب محاولة واحدة فقط.

(1) ربيع خلف جميل الزهيري؛ المصدر السابق. ص163.





شكل (4)

يوضح اختبار الركض المرتد لقطع مسافة (150) متر

الاختبارات المهارية[1]

أولاً: اختبار التهديف

- اسم الاختبار: التهديف ستة تقسيمات.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف على ستة تقسيمات.
- الأدوات المستخدمة: شريط، كرات، هدف كرة قدم للصالات أو حائط.
- طريقة الأداء: يقوم المختبر بتصويب خمس كرات إلى المربعات داخل الهدف من على بعد (10) ياردات.

- **التسجيل:**

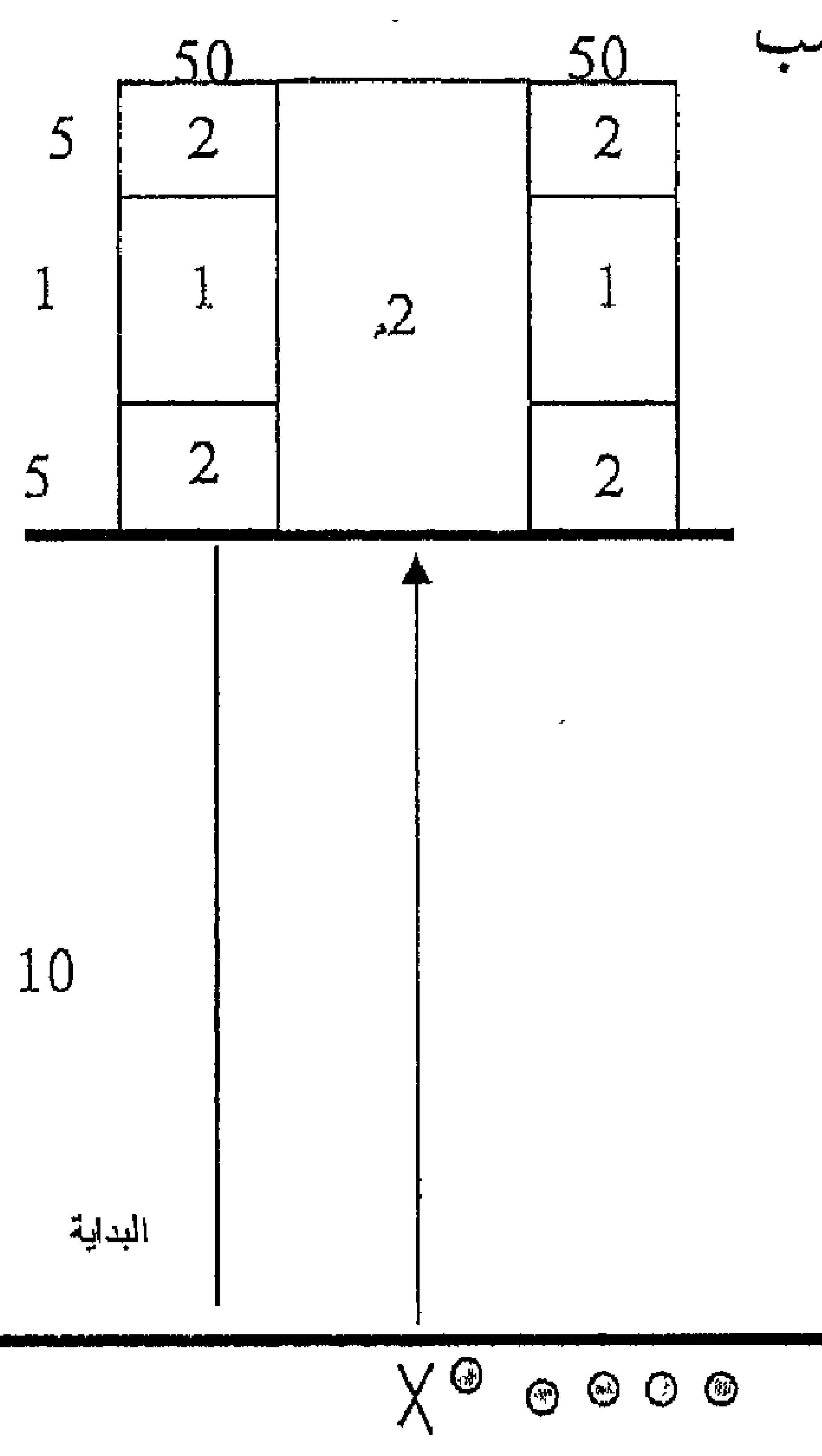
- إذا لمست الكرة المربعات في الزوايا أو على الخط يعطى المختبر (2) درجة.
- إذا لمست الكرة المستطيل في الوسط الأيمن أو الأيسر يعطى (1) درجة.

---

(1) عمار شهاب أحمد الجبوري؛ تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، 2008)، ص123.



- إذا لمست الكرة وسط الهدف يعطى (0.5) درجة
- إذا لم تلمس الكرة أي من المربعات يعطى صفر.
- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (10) درجات.
- عدد المحاولات : يعطى المختبر محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.



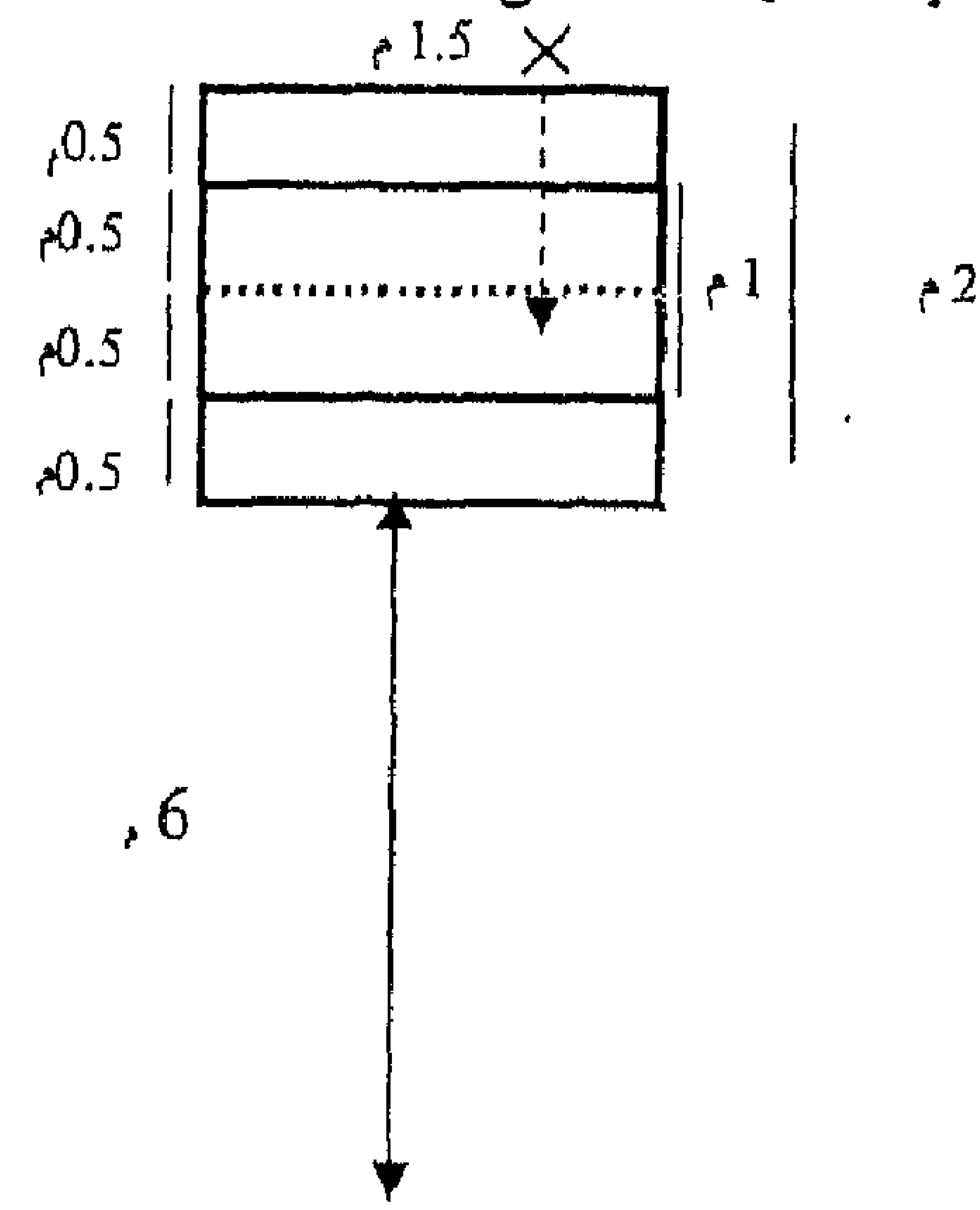
شكل (5)
يوضح اختبار التهديف

ثانياً: اختبار دقة الإخماد[1]

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإخماد.

- **الأدوات المستخدمة:** (5) كرات.
- **طريقة الأداء:** يقف اللاعب خارج المنطقة المحددة وعند إعطاء المناولة يقوم بالتحرك للأمام لإخماد الكرة المرسلة إليه من على بعد (6) أمتار داخل المنطقة المرسومة وإعادتها للمرسل بعد الإخماد.

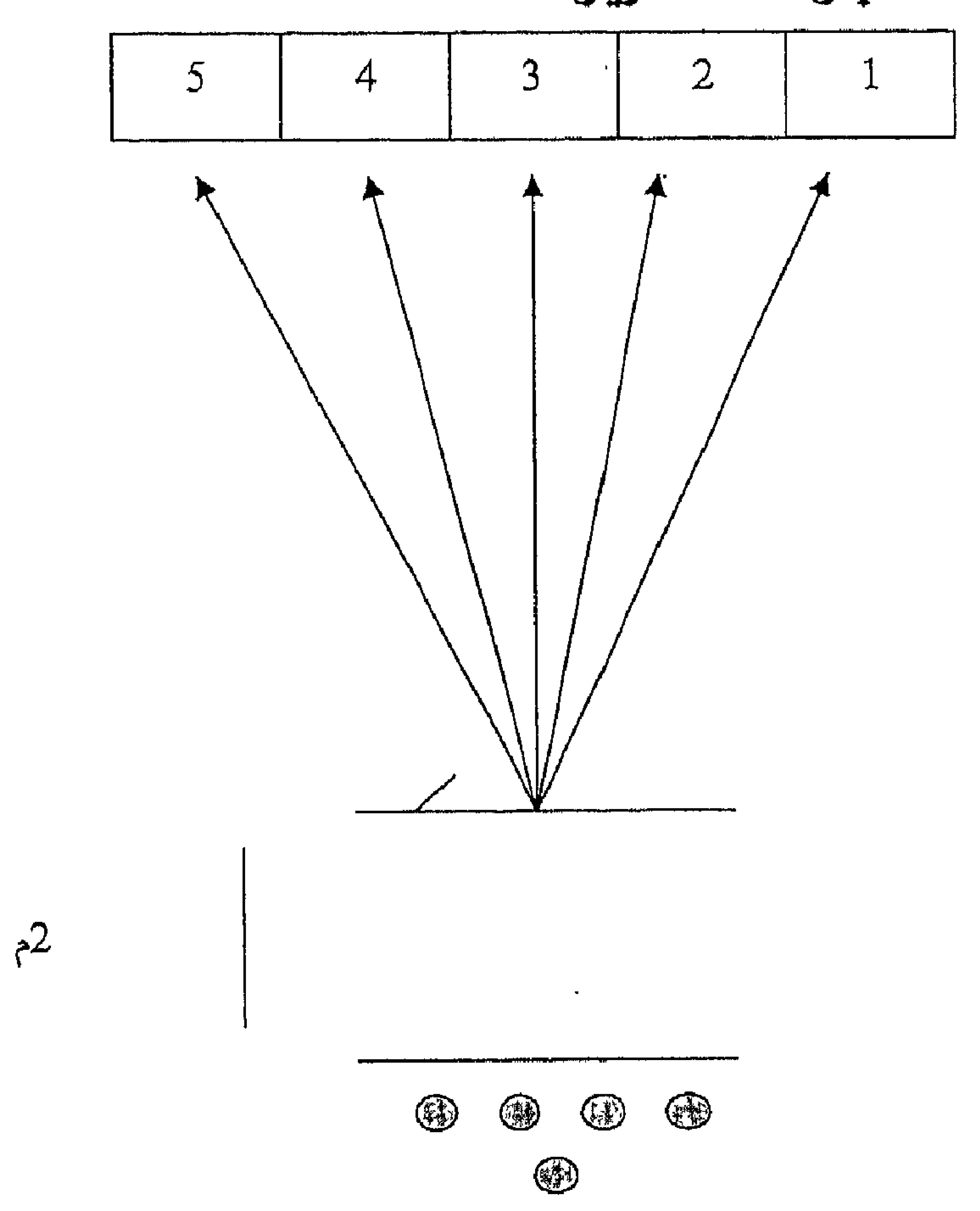
- **التسجيل:**
  - إذا أخمد المختبر الكرة في منطقة الـ (1)م من مرحلة واحدة يعطى (3) درجة.
  - إذا أخمد المختبر الكرة في منطقة الـ (1) م من مرحلتين يعطى (2) درجة.
  - أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (15) درجات.
  - إذا أخمد الكرة وسيطر عليها في منطقة (2)م تعطى (1) درجة
  - إذا أخمد الكرة وكانت للجانب خارج المنطقة المحددة يعطى درجة (صفر).
  - عدد المحاولات: يعطى المختبر محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.



شكل (6)
يوضح اختبار الاخماد

(1) عمار شهاب أحمد الجبوري؛ المصدر السابق، ص129.

ثالثاً: اختبار دقة التمرير[1]

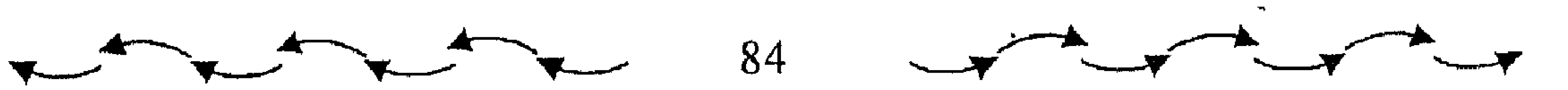


شكل (7)

يوضح اختبار التمرير

- الهدف من الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة على مسطبة.
- الأدوات المستخدمة: كرات، أهداف.

(1) عمار شهاب أحمد الجبوري؛ المصدر السابق، ص139.



طريقة الأداء: يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة بالبدء يقوم بالدحرجة داخل المنطقة المحددة ثم يقوم بتمرير الكرة داخل الأهداف بالتسلسل، ويقوم بتمرير (10) كرات.

- التسجيل: كل كرة تلمس الهدف المخصص يعطى (1) درجة..
- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (10) درجات.
- عدد المحاولات: يعطى المختبر محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.
- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبات (**).

تنفيذ التجربة الرئيسة

الاختبارات القبلية

أجرى الباحث مع فريق العمل المساعد التجربة القبلية بعد إجراء التجارب الاستطلاعية، إذ تم اجراء الاختبار القبلي على مدى يومين للاختبارات المحددة من قبل السادة الخبراء والمختصين في يوم الاثنين والثلاثاء بتاريخ 11-12/ 4/ 2011على عينة الدراسة في قاعة كلية التربية الرياضية - اربيل وعلى النحو الآتي:

اليوم الأول تضمن :

الاختبارات المهارية الآتية: التمريرة + الإخماد + التهديف.

اليوم الثاني تضمن :

الاختبارات البدنية الآتية: السرعة الانتقالية + القوة المميزة بالسرعة + مطاولة السرعة.

المنهج التدريبي

بعد الانتهاء من اجراء الاختبار القبلي قام الباحث بتنفيذ المنهج التدريبي الذي تم تصميمه من قبل الباحث بعد اطلاعه على مبادئ علم التدريب الرياضي، فضلاً عن الاستناد الى آراء السيد المشرف والسادة الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب




الرياضي- كرة القدم) كما هو موضح في الملحق (6)، وتضمن المنهج تمارين مركبة بما يتناسب مع مساحة ملعب كرة قدم الصالات. وقد تم تطبيق مفردات المنهاج المعد على افراد المجموعة التجريبية بينما كانت المجموعة الضابطة تتدرب على وفق السياق التقليدي مع مدرب الفريق ضمن فترة الاعداد الخاص وذلك من 16/ 4/ 2011 ولغاية 7/ 6/ 2011 مايحتوى المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية على (24) وحدة تدريبية وبدورتين متوسطتين قسمت على (8) اسابيع وبتموج حركة الحمل (1:3) وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً (السبت والاثنين والاربعاء) وبتموج حركة حمل(1:2).

نفذت تلك التمرينات المنتخبة خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولمدة زمنية تراوحت مابين (45–50) دقيقة في حين كان الزمن الكلي للوحدة التدريبية ما بين (70–85) دقيقة وشملت الإحماء والقسم الرئيسي والقسم الختامي (التهدئة).

الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة الدراسة ، بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي وذلك لتحديد مستوى المتغيرات البدنية والمهارية الذي وصلت إليه عينة الدراسة ولمدة يومين و للفترة من9-10/ 6 / 2011بنفس السياق المستخدم في الاختبارات القبلية.

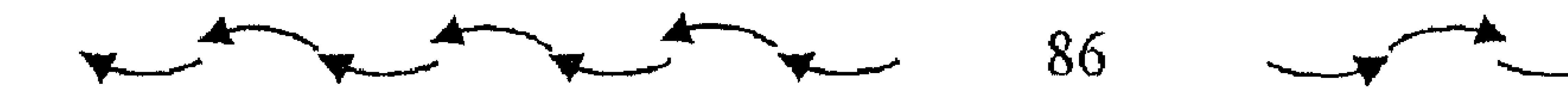
الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات الخاصة والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية[1]:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- اختبار T. Test
- نسبة التطور.

---

(1) صلاح الدين حسين الهيتي؛ الأساليب الإحصائية في العلوم الإدارية (تطبيقات باستخدام spss)، ط1: (عمان، داروائل للطباعة والنشر، 2004).



الباب الثالث

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الباب الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الصفات البدنية

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية لمجموعة الضابطة

جدول (8)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي

للصفات البدنية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية / الصفات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س-	+ع	س -	+ع		
القوة المميزة بالسرعة	20,21	1,98	20,11	2,02	0,72	غير معنوي
السرعة الانتقالية	1,71	0,07	1,65	0,07	4,77	معنوي
مطاولة السرعة	45,46	3,27	44,90	3,13	3,31	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (7) =(2.365)

من خلال النظر إلى الجدول (8) يتبين لنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار(10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة والذي يقيس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (20,21) (1,98)، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري (20,11) (2,02) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0,72) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2,365) وبدرجة حرية(7) وتحت مستوى اهمية (0.05) لم تظهر فروق غير معنوية، وبهذا بلغت نسبة التطور لهذه الصفة (- 0.50٪).

وكذلك يتبين اختبار ركض(10) أمتار من بداية متحركة والذي يقيس صفة السرعة الانتقالية حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية (1.71) (0.077)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري له على التوالي (1.65) (0.078) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.77) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) وتحت مستوى أهمية (0.05) وبذلك يتضح لنا هناك وجود فروق معنوية، حيث بلغت نسبة التطور(- 3.45٪).

وفيما يخص اختبار الركض المرتد لقطع مسافة (150) م الذي يقيس صفة مطاولة السرعة، فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية (45.46) (3.27)، أما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي فقد بلغ على التوالي(44.90) (3.13) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.31) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى أهمية (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية، إذ بلغت نسبة التطور(- 1.23٪).

ويعزو الباحث أسباب عدم ظهورفروق ذات دلالة معنوية للمجموعة الضابطة في الاختبار القوة المميزة بالسرعة وفروق ذات دلالة معنوية بشكل قليل للاختبارين (السرعة الانتقالية والمطاولة السرعة) بين الاختبار القبلي والبعدي إلى عدم انتظام الجرعات التدريبية بشكل دقيق، كما قد ترجع أيضاً إلى ضعف التنسيق بين مكونات حمل التدريب من شدة وحجم فضلاً عن إغفال إعطاء فترات الراحة الكافية لاستعادة الشفاء والتي تتناسب مع شدة وحجم التدريب. وقد يعزى ذلك إلى أن أغلب المدربين ليسوا أصلاً أصحاب اختصاص في مجال تدريب كرة قدم الصالات الخاص بالسيدات، وإنما هم من مدربي كرة القدم الاعتيادية، مما يؤدي الى عدم إلمامهم بخصوصية التدريب على كرة قدم الصالات الخاصة بالسيدات، وهو ما يشكل تأثيراً سلبياً بالغاً على تطوير وبناء هذه اللعبة، أما فيما يخص الفروق الكبيرة بين كرة القدم الاعتيادية وكرة قدم الصالات فقد أتت النتائج منسجمة مع التدريبات التقليدية المتعددة للمجموعة الضابطة والتي توفر





الحوافز الكافية لاندفاع اللاعبات وتنفيذهن للتدريبات بالشكل الأمثل، كما في الجدول(8).

إذ يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي من خلال مكوناته من حيث (الشدة والحجم والكثافة)[1].

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية لمجموعة التجريبية

الجدول (9)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة للاختبارين القبلي والبعدي

لبعض الصفات البدنية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية / القدرات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س-	+ع	س -	+ع		
القوة المميزة بالسرعة	20,07	1,35	22,76	1,48	12,29 -	معنوي
السرعة الانتقالية	1,75	0,08	1,34	0,11	8,97	معنوي
مطاولة السرعة	45,42	3,18	42,21	2,64	9,16	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (7) =(2,365)

من خلال النظر إلى الجدول (9) يتبين لنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار(10) قفزات بالتعاقب لابعد مسافة والذي يقيس صفة القوة المميزة بالسرعة للاختبارات القبلية بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (20.07) (35،1)،وبالنسبة للاختبارات البعدية بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (22.76) (1.48) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-12.29) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة

---

(1) حسين العلي وعامر فاخر شغاتي؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي: (بغداد، مكتبة الكرار للطباعة، 2006) ص11.

حريـــة (7) تحـــت مـــستوى اهميـــة 0.05 ظهـــرت فـــروق معنويـــة، وبلغـــت نـــسبة التطور(13.38٪) لهذه الصفة.

وكذلك يتبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار ركـض (10) أمتـار مـن بدايـة متحركة والذي يقيس صفة السرعة الانتقالية حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعيـاري علـى التوالي للاختبارات القبلية (1.75)(0.08)، فيما بلغ الوسـط الحسابي والانحراف المعيـاري علـى التوالي للاختبـارات البعديـة (1.34) (0.11) وبلغـت قيمـة (ت) المحسوبة (8.97) ومـن خـلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حريـة (7) تحـت مـستوى اهميـة 0.05 ظهـرت فـروق معنوية، إذ بلغت نسبة التطور(– 23.5).

وفيما يخص نتائج اختبار الركض المرتـد لقطـع مـسافة (150)م، والـذي يقـيس صـفة مطاولة السرعة، فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبليـة (45.42) (3.18)، أما للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري علـى التوالي (42.21) (2.64) وبلغت قيمـة (ت) المحسوبة (9.16) ومـن خـلال مقارنتهـا بالقيمـة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى اهمية (0.05) ظهرت فروق معنوية، ولهذا بلغت نسبة التطور(– 7.069).

ويعـزو الباحـث ظهـورفروق ذات دلالـة معنويـة بـين نتـائج الاختبـارات القبليـة والبعدية للمجموعـة التجريبيـة لاختبـار (10) قفـزات بالتعاقـب لابعـد مـسافة واختبـار الركض المرتـد لقطـع مـسافة (150)م واللـذان يقيـسان القـوة المميـزة بالـسرعة ومطاولـة السرعة إلى طبيعة المنهاج المقترح في التمرينات المركبة الـتي تعتمـد علـى الأسـس العلميـة الصحيحة في بناء المناهج التدريبية لحمل التدريب، وتوزيع الشدة بين التمرينـات وتكـراره وإعطاء الوقت المناسب للراحة وكذلك أستخدام المبادئ العلميـة مـن التـدرج والتوزيـع الصحيح للحمل وتصحيح الاخطاء والتكرار والتحمل الزائد وكذلك التكيف مـع جميـع هذه المبادئ جعلت من التمارين المركبة المختارة قادرة على تطوير إمكانيـات اللاعبـات في جوانب الاعداد المختلفة وخاصة الاعداد البدني. كما في الجدول(9).

كما إن المنهاج المعد وفق أسس علمية صحيحة يـؤدي الى تـوفير الدافعيـة النفـسية لدى لاعبات كرة قدم الصالات وبالتالي يؤدي الى انتظام التدريبات مما لـه الأثـر الأمثـل في التفوق والتطور في العملية التدريبية.

أما بالنسبة لنتائج اختبار ركض (10) أمتارمن بداية متحركة والذي يقيس صفة الـسرعة الانتقالية فيعزو الباحث معنوية الفروق بين الاختبـارين القبلـي والبعـدي فإنهـا تـؤدي إلى مـا تضمنه المنهاج في التمرينات المركبة التي تؤدي الى سرعة تنفيذ الانطلاقـات المختلفـة ولمسافات مختلفة داخل الملعب سواء كانت بالكرة أو بدونها، مع مراعاة حمـل التـدريب (شـدة وحجـم) وإعطاء الراحة الكافية لعودة اللاعبة الى حالتهـا الطبيعيـة مـن خـلال النبض وكـذلك عـودة اللاعبة الى التنفيذ الأمثل للتمرينات،اذ ان(تطوير السرعة الخاصة يستخدم فيها الكرة وذلك من أجل ربط السرعة (بالتكنيك) والقدرة على تفهم الظروف المحيطة باللاعبة لغرض إيجاد الحلول لها وتنفيذها دون الهبوط في السرعة المطلوبة.

ويعزو الباحث هذا الفرق فضلاً عما ذكر في مناقشة الفـروق في اختبـارات (القـوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة) للمجموعة الـضابطة الى أن اسـتخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية أدى الى تطوير تلـك الـصفات والتي عملت وبشكل واضح علـى تطويرهمـا والـتي تكـون بتطـوير أكثـر عنـد اسـتخدام المنهج المتبع من قبل المدرب.

"الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات والصفات في كرة قـدم الـصالات يؤكـد على ضرورة دمج هـذه الـصفات والمهـارات أثنـاء الوحـدات التدريبيـة، وذلـك لتكـوين تمارين مركبة مشابهة لحالات اللعب الطبيعية أو الاعتيادية، مما يسهل على اللاعبـة التعـوّد على هذه الحالات المشابهة مما يـؤدي بالتـالي إلى تطـوير الـصفات وكـذلك التحـسن مـن الناحية المهارية"[1].

(1) محمد كشك وأمر الله البساطي؛ المصدر السابق، ص77.



عـرض وتحليـل ومناقشة نتائج الاختبـارات البدنيـة البعديـة لمجمـوعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (10)

يبين معامل احصائية خاصة بالاختبارالبعدي للصفات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الإحصائية / القدرات البدنية	المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س-	ع+	س -	ع+		
القوة المميّزة بالسرعة	20,11	2,02	22,76	1,48	-2,98	معنوي
السرعة الانتقالية	1,65	0,078	1,34	0,11	6,28	معنوي
مطاولة السرعة	44,90	3,13	42,21	2,64	1,85	غيرمعنوى

قيمة (ت)الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (14) =(2.145)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (9) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية. ففي اختبار (10) قفزات بالتعاقب لابعد مسافة والذي يقيس صفة القوة المميزة بالسرعة للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (20.11) (2.02)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (22.76) (1.48) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (– 2.98) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى اهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختباركض (10) أمتار من بداية متحركة والذي يقيس صفة السرعة الانتقالية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (1.65) (0.078)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (1.34) (0.11) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة

(6.28) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى اهمية0.05 ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

فيما كانت نتائج اختبار الركض المرتد لقطع مسافة(150) م والذي يقيس مطاولة السرعة للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (44.90) (3.13)، وبالنسبة للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبارات البعدية (42.21) (2.64) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.85) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى اهمية0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ويعزو الباحث ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات(القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية)، إلى أن المنهاج المنفذ من قبل الباحث والذي يعتمد على الاسس العلمية في بناء الوحدة التدريبية وتفاصيلها من الحمل التدريبي يراعي الشدة والحجم والراحة، وكذلك وجود الحافز النفسي لدى اللاعبات بتقديم الأفضل في الوحدات التدريبية، وقناعة اللاعبات بأن صياغة المنهاج يمربأسلوب علمي كفيل بأحداث التطور في القدرات البدنية والمهارية والخططية للاعبات مقارنة مع المنهاج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة. كما هو مبين في الجدول (10).

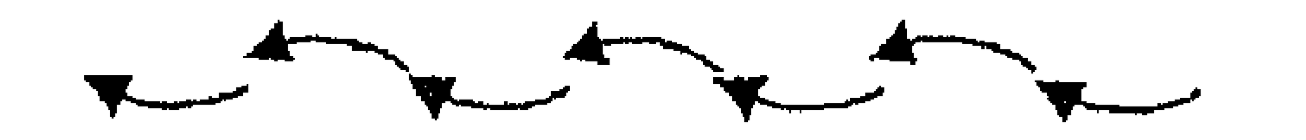
إذ أن لاعبة كرة قدم الصالات يجب أن يتميزأداؤها بالدقة وهذا يتطلب الاعداد الشامل لجوانب اللعبة المختلفة واللاعبة التي لا يمكن إعدادها إعداداً شاملاً يكون أداؤها المهاري ضعيفاً جداً وحركاتها تكون بطيئة [1].

اما أسباب عدم ظهور الفروق المعنوية في صفة مطاولة السرعة فيرى الباحث أن السرعة من الصفات الوراثية، والتدريب الحديث يلعب دوراً في تحسين الأداء، وفي حالة

---

(1) مختار سالم؛ كرة القدم لعبة الملايين، ط2: (بيروت، منشورات مؤسسة المعارف، ب.ت.) ص68.

(2) زهيرالخشاب وآخرون (1988)؛ المصدر السابق.



وجود ضعف في هذه الصفة فإن تطوير مطاولة السرعة سوف يكون محدوداً[1]، فضلاً عن أن هذه الصفة تتطلب وقتاً طويلاً أكثر من شهرين لتطويرها لدى لاعبات كرة قدم الصالات، وأن هذه الصفة لها أهميتها للاعبة كرة قدم الصالات إذ يتم القيام بنصف العمل المنجز في أثناء المباراة من قبل اللاعبة باستخدام الطريقة اللا أوكسجينية وأنها توفر للاعبة "متطلبات مشابهة في التدريب منها في السباق"[2]، وهي ليست "القابلية على مقاومة التعب فقط لكنها القابلية على أداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محددة بشكل دقيق أو لمدة زمنية معينة"[3]، ومما سبق ذكره وعلى ضوء النتائج لأفراد هذه المجموعة يتبين أن فترة تطبيق المنهج التدريبي الذي تم تطبيقه عليهن كان قليلاً لتطوير هذه الصفة المركبة.

---

(1) أثير صبري الجميلي؛تأثير تدريب مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة:(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،1983) ص82.

(2) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي،ط2: (جامعة الموصل، مطبعة الكتب للطباعة والنشر،ب.ت) ص84.



عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات المهارية

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية لمجموعة الضابطة

جدول (11)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة للاختبارين القبلي والبعدي

لبعض المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية / القدرات	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س-	+ع	س -	+ع		
تمرير الكرة على المسطبة	6,00	0,75	7,12	1,24	4,96 -	معنوي
الإخماد الأرضي من الحركة	10,50	2,13	12,12	1,88	6,17 -	معنوي
التهديف من الحركة	9,25	2,05	12,50	2,00	6,61 -	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) أمام درجة حرية (7) = (2,365)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (11) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية، فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار تمرير الكرة على المسطبة والذي يقيس دقة المناولة (6.00) (0.75)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (7.12) (1.24) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.96) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى اهمية (0.05) ظهرت فروق معنوية، إذ بلغت نسبة التطور(18.75٪).

في حين كانت نتائج اختبار الاخماد الارضي من الحركة والذي يقيس دقة الاخماد للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (10.50) (2.13)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على

التوالي (12.12) (1.88) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-6,17) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى اهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية، وبلغت نسبة التطور لهذه الصفة (15.47٪).

وكانت نتائج اختبار التهديف من الحركة والذي يقيس دقة التهديف للاختبارات القبلية كالآتي: فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (9.25) (2.05)، وبالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (12.50) (2.00) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.61) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى اهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية، إذ بلغت نسبة التطور(35.13٪).

كذلك يعزو الباحث إلى عدم الأخذ بالتمارين المركبة والتي تؤدي الى تنمية القدرات البدنية والمهارية وكذلك عدم صياغة الحمل التدريبي بشكل جيد، ولقلة الاهتمام بهذا الجانب الذي يستحقه وعدم مراعاة مبدأ التدرج في التمرينات المختلفة والتكرار المناسب لهذه التمرينات وعملية تصحيح الاخطاء وعدم اختيار التمارين المشابهة لحالات اللعب المختلفة، فهذه جميعها عوامل أدت الى ظهور فروق معنوية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة بشكل قليل، كما يتبين في الجدول(11).

إذ إن تطوير عملية الاعداد المهاري تهدف الى تعليم المهارات الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها لغرض الوصول الى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم للصالات من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب[1].

(1) محمدعبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد(1994)؛ المصدر السابق، ص19.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية لمجموعة التجريبية

جدول رقم (12)

يبين معامل احصائية الخاصة للاختبارين القبلية والبعدية لبعض المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية / المهارات	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س-	+ع	س -	+ع		
تمرير الكرة على المسطبة	6,25	0,70	9,00	0,75	- 16,80	معنوي
الإخماد الأرضي من الحركة	10,37	1,92	14,37	0,51	- 5,46	معنوي
التهديف من الحركة	9,37	3,06	16,00	2,26	- 14,38	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عند نسبة خطأ ≤0.05 أمام درجة حرية (7) =(2,365)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (12) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار تمرير الكرة على المسطبة والذي يقيس دقة االتمريرة للاختبارات القبلية، فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.25) (0.70)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (9.00) (0.75) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 16.80) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى اهمية (0.05) ظهرت فروق معنوية، بلغت نسبة التطور(44٪).

أما بالنسبة لاختبار الإخماد الأرضي من الحركة والذي يقيس دقة الاخماد للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (10.37) (1.92)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري

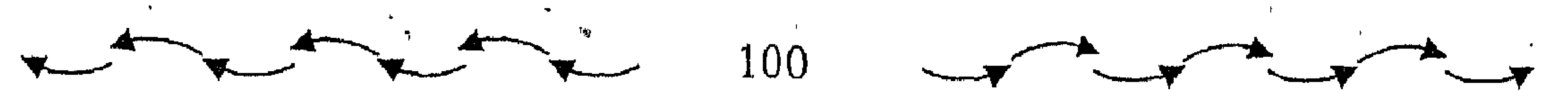
على التوالي (14.37) (0.51) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (– 5.46) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى اهمية (0.05) ظهرت فروق معنوية، إذ بلغت نسبة التطور(38.55٪).

أما بالنسبة لاختبار التهديف من الحركة والذي يقيس دقة التهديف للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (9.37) (3.06)، أما بالنسبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (16.00) (2.26) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (– 14.38) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.365) وبدرجة حرية (7) تحت مستوى اهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية، وبلغت نسبة التطور لهذه المهارة (70.66).

ويعزو الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات المهارات الاساسية كافة الى صلاحية المنهج التدريبي المستخدم، وبما إن الباحث قد تحقق من تكافؤ لاعبات مجموعتي الدراسة قبل البدء بتنفيذ مفردات المنهج التدريبي المستخدم، حيث إنه كلما ارتفعت درجة إعداد اللاعبات في جوانب الإعداد المختلفة فإن قدراتهن البدنية تتطور، وهذا الأمر له تأثير كبيرعلى الجوانب المهارية، ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى أن عملية التدريب هي "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية"[1].

كما تكون اللاعبات في أحسن حالاتهنّ للتنفيذ الأمثل للمهارات الأساسية لكرة قدم الصالات، ومن هنا تتضح فاعلية المنهج الذي نفذ بأسلوب التمارين المركبة وفق أسس علمية، وظهر التوفيق لدى لاعبات المجموعة التجريبية الذي يعزوها الباحث الى المنهجية التي أتبعها في صياغة مفردات الوحدات التدريبية على وفق أسلوب علمي صحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبات للمهارات الاساسية، وإن

(1) ريسان خريبط مجيد؛التدريب الرياضي:(جامعة الموصل،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر،1988) ص12.



استخدام التدريب بالتمارين المركبة وفرت للاعبات أجواء مشابهة للعب الحقيقي كما في الجدول (12).

وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه (البليبسي) نقلاً عن (المختار) "إن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة"[2]، على وفق مجموعة الإجراءات المخططة والمبنية على الأسس العلمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو أغراض ما في مجال ما[3].

ويعزو الباحث هذا الفرق فضلاً عما ذكر في مناقشة الاختبارات (التمريرة، الاخماد، التهديف) للمجموعة الضابطة، الى ان استخدام التمارين المركبة في الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية ادى الى تطوير تلك المهارات والتي عملت وبشكل واضح على تطويرهما والتي تكون بتطوير أكثر عند استخدام المنهج المتبع من قبل المدرب.

"الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات والصفات في كرة قدم الصالات يؤكد على ضرورة دمج هذه الصفات والمهارات أثناء الوحدات التدريبية، وذلك لتكوين تمارين مركبة مشابهة لحالات اللعب الطبيعية أو الاعتيادية، مما يسهل على اللاعبة التعوّد على هذه الحالات المشابهة مما يؤدي بالتالي إلى تطوير الصفات وكذلك التحسن من الناحية المهارية"[1].

---

(1) سلام عمر محمد البليبسي؛ أثراستخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارية الحركية لدى لاعبي كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل،2000) ص80.

(2) أمرالله البساطي (1998)؛ المصدر السابق، ص2.

(3) محمد كشك وأمرالله البساطي؛ المصدر السابق، ص77.



عـرض وتحليـل ومنـاقـشـة نتـائـج الاختبـارات المهاريـة البعديـة لمجمـوعـتين الضـابطـة والتجريبية

جدول (13)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارالبعدي

للمهارات الاساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الإحصائية / القدرات	المجموعة الضابطة الأختبار البعدي		المجموعة التجريبية الأختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س-	+ع	س -	+ع		
تمرير الكرة على المسطبة	7,12	1,24	9,00	0,75	– 3,63	معنوي
الاخماد الارضي من الحركة	12,12	1,88	14,37	0,51	– 3,25	معنوي
التهديف من الحركة	12,50	2,00	16,00	2,26	– 3,27	معنوي

قيمة (ت)الجدولية عند نسبة خطأ 0.05 أمام درجة حرية (14) =(2,145)

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (13) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البعدية ولمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية، ففي اختبار تمرير الكرة على المسطبة والذي يقيس دقة التمريرة للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (7.12) (1.24)، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (9.00) (0.75) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (– 3.63) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى اهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار الاخماد الارضي من الحركة والذي يقيس دقة الاخماد للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (12.12) (1.88)،اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي



والانحراف المعياري على التوالي (14.37) (0.51) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 3.25) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى اهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

وكانت نتائج اختبار التهديف من الحركة والذي يقيس دقة التهديف للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (12.50) (2.00)، وبالنسبة للمجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (16.00) (2.26) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (- 3.27) ومن خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.145) وبدرجة حرية (14) تحت مستوى اهمية 0.05 ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

يعزو الباحث السبب الأهم في ظهور فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، الى المنهاج التدريبي الذي يتضمن تمارين مركبة مشتقة من حالات اللعب المختلفة وموضوعة بأسس علمية صحيحة تراعي المبادئ الاساسية في علم التدريب الرياضي، والتي تؤدي الى الاندفاع العالي للاعبات في تنفيذ مفردات المنهاج ومراعاة مبادئ حمل التدريب وتوزيعاته وكذلك تصحيح الاخطاء والتكرارات والتدرج والتحميل الزائد جميعها ضمانات أكيدة لأحداث التطور في مجمل العملية التدريبية وكذلك في جميع تفاصيل الوحدات التدريبية وفي جوانب الاعداد المختلفة (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، التربوية) كما في الجدول (13).

فضلاً عن التطورفي القدرات البدنية التي لها الأثرالكبيرفي قدرة اللاعبات على الأداء المهاري، لذا فإن الباحث يميل إلى ما جاء به (الطائي) نقلا عن القط في 'أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي طبقه'[1].

(1) معتز يونس ذنون الطائي؛ أثر برنامجين تدريبيين بأسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم:(اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل،2001) ص69.





الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

1- ظهورفروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات كافة.(البدنية والمهارية).
2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات البدنية ولصالح الاختبارات البعدية.
3- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعدية.
4- للمنهج التدريبي باستخدام التمارين المركبة تأثير فعّال في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات.
5- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت منهاج التمارين المركبة على حساب المجموعة الضابطة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة قدم الصالات.

التوصيات

1- الاهتمام بتنويع الوسائل التدريبية المختلفة بما ينسجم مع متطلبات لعبة كرة القدم للسيدات في الصالات.

2- التأكيد على التنوع باستخدام التمارين وبأحمال تدريبية مختلفة ولمراحل المنهاج السنوي.

3- تطوير التمارين المركبة التي استخدمها الباحث بشكل ينسجم مع قدرات اللاعبات الفردية والفرقية.

4- التأكيد على الاستفادة من نتائج الدراسة وتعميمها واستخدام التمارين المركبة لتدريب لاعبات كرة قدم الصالات.

5- الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في بناء مناهج تدريبية مشابهة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية الأخرى للاعبات كرة قدم الصالات.

الملاحق

يبين بعض الوحدات التدريبية المستخدمة في الدراسة

الاسبوع: الاول   الهدف: السرعة الانتقالية – المناولة – التهديف

الوحدة: الاولى

القسم: الرئيسي

التأريخ: 15/ 4/ 2011

لـــة سم	لـزم ن	لتمارين	وصف التمرين	ـــن الاداء	لتكرار	احـة بـين تكرارات	احـة بـين تمرين وآخر	الاشكال التوضيحية والملاحظات
الرئيسي	46 دقيقة	لتمرين الاول 5 د	ملعب مربع قياس 22*22 ياردة، (8) لاعبات، (7) اهداف صغيرة موزعة داخل الملعب تبعد المسافة بينهما (4) أمتار، والمسافة بين الاهداف (ياردتين)، يقوم كل لاعبتين المناولة بالكرة ما بينهم من خلال الشواخص والانتقال السريع داخل الملعب	د		5. د	د	
		لتمرين الثاني 3 د	نصف ملعب كرة القدم الصالات، يتكون التمرين من مجموعتين،كل مجموعة (4) لاعبة، وكل مجموعة ينقسم الى قسمين متقابلين، حيث يقوم لاعبة رقم (1) بتمرير الكرة الى لاعبة رقم (2) بحيث ان يمر الكرة بين شاخصين وتقوم اللاعبة بأخاد الكرة ثم الدحرجة ثم التهديف باتجاه الهدف وتبدل المراكز ما بينهم.	د	د	د	د	
		لتمرين الثالث 8 د	(4) لاعبة، داخل الملعب مع خمس كرات، مناولة من اللاعبة الى اي لاعبة واستلام الكرة منها بلمستان او لمسة واحدة (دبل پاس) مع الحركة المستمرة لجميع اللاعبات.	د	د	د	–	

الاسبوع: الثان   الهدف: السرعة الانتقالية – القوة المميزة بالسرعة – مطاولة السرعة – المناولة –الاخماد – التهديف

الوحدة: الرابعة

القسم: الرئيسي

التأريخ: 22/ 4/ 2011

القسم	الزمن	التمارين	وصف التمرين	شدة الأداء	التكرار	الراحة بين تكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	الأشكال التوضيحية والملاحظات
الرئيسي	48 دقيقة	التمرين الأول 8 د	ملعب كرة القدم الصالات، يتألف التمرين من (8) لاعبة، موزع على قسمين، كل قسم (4) لاعبة، ولكل مجموعة تقع باتجاه آخر، يبدأ التمرين، بتمرير كرة قصيرة للاعبة نفسه بعد أن تقوم بالركض فوق الحواجز الأرضية ثم تقوم بأستلام واخمادالكرة ثم الدحرجة بها حتى تصل الى خط (10) امتار ثم التهديف، والمجموعة الثانية تؤدي نفس التمرين ولكن بجانب الاخرمن الملعب، ويتم عملية تبادل المراكزبين المجموعتين؛ وهكذا تستمرالتمرين.	د		د	د	
		التمرين الثاني 0 د	ملعب كرة القدم الصالات، (8) لاعبة مقسمة الى مجموعتين، حيث تقوم لاعبتين في كل مجموعة عكس الاتجاه المرمى، تقومون بالتمريرة فيما بينهما الى ان تصل اللاعبة الى منطقة (10) ياردات وتقوم بعملية التهديف، ثم يتبادل المراكزما بينهما والذهاب الى خلف مجموعة الثانية، وهكذا تستمر التمرين على شكل دائري.	د	د	د	د	
		التمرين الثالث 0 د	(8) لاعبة، داخل الملعب مع خمس كرات، مناولة من اللاعبة الى اي لاعبة وأستلام الكرة منها بلمستان أو لمسة واحدة (ديل باص) مع الحركة المستمرة لجميع اللاعبات.	د	د	د	–	

الاسبوع: الثالث   الهدف: السرعة الانتقالية – مطاولة – التمريرة – الاخماد – التهديف

الوحدة: السابعة

القسم: الرئيسي

التأريخ: 29/ 4/ 2011

لـقـسم	لـزمـن	لتمـارين	وصف التمرين	مـن الأداء	لتكرار	الـراحـة بـين تكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	الاشكال التوضيحية والملاحظات
[illegible]	45 دقيقة	لتمرين لأول .0 د	مربع (14•14م)، و(8) لاعبة، تلعبن (5 ضد 3)، والهدف من التمرين الاحتفاظ بالكرة لاكثر مدة وتبادل التمريرات فيما بينهما والتركيز على الاخماد الكرة بالمرة واحدة وسرعة التصرف بها.	د		د	د	
		لتمرين لثاني .5 د	ملعب كرة القدم الصالات،يكون التمرين من مجموعتين كل مجموعة(4) لاعبة، وهناك لاعبتان تقومان بالدفاع وهن والفرن بوسط الملعب حيث يستلم لاعبة رقم (1) باستلام الكرة من حارس المرمى والدحرجة بها حتى خط (10) امتار وبعدها التهديف، وتحاول لاعبة المدافعة الموجودة في وسط الملعب تطبع الكرة من المهاجم، وهكذا تستمر التمرين.	د	د	د	د	
		لتمرين الثالث .0 د	نصف ملعب كرة القدم الصالات، لعب مجموعتين (4•4)، لعب لمدة و(3) لمسات.	5د	د	5د	–	

الاسبوع: الرابع   الهدف: القوة المميزة بالسرعة – التمريرة – التهديف – الاخماد

الوحدة: العاشرة

القسم: الرئيسي

التاريخ: 6 / 5 / 2011

لـة سم	لـزمـ ن	لتمارين	وصف التمرين	مـس الاداء	لتكرار	احـة بـين تكرارات	احـة بـين تمرين وآخر	الاشكال التوضيحية والملاحظات
الرئيـــسي	48 دقيقة	لتمرين الأول 3 د	ملعب كرة القدم الصالات، (8) لاعبة مقسمة الى مجموعتين بحيث تقف المجموعة الاولى عكس اتجاه المجموعة الثانية، ويتكون كل مجموعة من (4) لاعبة، تقوم لاعبة من مجموعة (أ) بتمرير الكرة الى زميلته وقبل ان يستلمها تقوم بعملية النط فوق شواخص ارضية ثم يستلم الكرة وتقوم بعملية الدحرجة حتى تصل الى ما بين الحواجز ثم تقوم بتمرير الكرة الى المجموعة الاخرى وتقف خلف المجموعة، وتقوم إحدى اللاعبات باستلام الكرة والقيام بالتمريرة الى زميلته التي قبل ان يستلم التمريرة تقوم بعملية رفع الرجل بين الدوائر المرسومة على الارض عددها (6) دوائر ثم تقوم باستلام الكرة والدحرجة بها داخل الحواجز و تمرير الكرة الى مجموعة (أ)، وهكذا تستمر التمرين.	د		د	د	
		لتمرين الثاني 5 د	ملعب كرة القدم الصالات، (8) لاعبة، مقسمة الى مجموعتين، كل مجموعة (4) لاعبة، تقف المجموعة الاولى بجانب المرمى، والمجموعة الاخرى على بعد (10) امتار، تقوم لاعبة رقم (1) من مجموعة (أ) بتمرير الكرة الى لاعبة رقم (1) في مجموعة (ب)، وتقوم اللاعبة رقم (1) في مجموعة (ب) باخماد الكرة ثم الدحرجة ثم التهديف والرجوع الى خلف مجموعة (أ)، ولاعبة رقم (1) في مجموعة (أ) بعد تمرير الكرة تذهب الى خلف مجموعة (ب)، وهكذا تستمر التمرين.	د	د	5 د	د	
		لتمرين الثالث 0 د	نصف ملعب كرة القدم الصالات، لعب مجموعتين (4*4)، لعب لستين و(3) لمسات.	5 د	د	5 د	-	

الاسبوع: الخامس الهدف: القوة المميزة بالسرعة – التمريرة – التهديف – الاخماد

الوحدة: العاشرة

القسم: الرئيسي

التأريخ: 13 / 5 / 2011

القسم	الزمن	التمارين	وصف التمرين	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين تكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	الاشكال التوضيحية والملاحظات
الرئيسي	49 دقيقة	التمرين الأول 0 د	نصف ملعب كرة القدم الصالات، يتكون التمرين من مجموعتين، كل مجموعة (4) لاعبة، وكل مجموعة ينقسم الى قسمين متقابلتين، حيث تقوم لاعبة رقم (1) بتمرير الكرة الى لاعبة رقم (2)، بحيث ان تمر الكرة بين شاخصين وتقوم اللاعبة رقم (2) باخماد الكرة، ثم الدحرجة ثم التهديف باتجاه الهدف، ويتبدل المراكز بينهن	د		.5.	.5.	
		التمرين الثاني 5 د	ملعب كرة القدم الصالات، تقف لاعبة في جانب الايمن من الملعب حيث تقوم بتمريرة قصيرة والقفز فوق حاجز واستلام الكرة مرة أخرى والدحرجة بين الشواخص ثم الجري السريع بالكرة حتى تصل الى منطقة ال (10) امتار وبعدها تقوم بعملية التهديف باتجاه المرمى، وهكذا تستمر التمرين.	د	د	.5.	د	
		التمرين الثالث 4 د	نصف ملعب كرة القدم الصالات، لعب مجموعتين (4*4)، لعب لستين و (3) لمسات.	د	د	د	—	

الاسبوع: السادس

الهدف:

الوحدة: الثالثة عشر

القسم: الرئيسي

التأريخ: 20 / 5 / 2011

لقسم	لزمن	لتمارين	وصف التمرين	من الاداء	لتكرار	احة بين تكرارات	احة بين تمرين وآخر	الاشكال التوضيحية والملاحظات
الرئيـــــسي	47 دقيقة	لتمرين لأول 0 د	ملعب كرة القدم الصالات، (8) لاعبة مقسمة الى مجموعتين،حيث تقف المجموعة الاولى عكس اتجاه المجموعة الثانية، وتتكون كل مجموعة من(4) لاعبة، تقوم لاعبة من مجموعة (أ) بتمرير الكرة الى زميلته وقبل ان يستلمها تقوم بعملية النط فوق شواخص ارضية ثم يستلم الكرة وتقوم بعملية الدحرجة حتى تصل الى ما بين الحواجز ثم تقوم بتمرير الكرة الى المجموعة الاخرى وتقف خلف المجموعة، وتقوم إحدى اللاعبات باستلام الكرة والقيام بالتمريرة الى زميلته التي قبل أن يستلم التمريرة تقوم بعملية رفع الرجل بين الدوائرالمرسومة على الارض عددها(6)دوائرثم تقوم باستلام الكرة والدحرجة بها داخل الحواجز و تمريرالكرة الى مجموعة (أ)، وهكذا تستمر التمرين.	د		5، د	د	
		لتمرين لثاني 2 د	نصف ملعب كرة القدم الصالات، مقسمة الى قسمين طولياً، وبداخلها (8) لاعبة،مقسمة الى قسمين، حيث توجد في كل جانب(3) شواخص، المسافة بين شاخص والاخر(1)م، وهكذا بالنسبة للمجموعة المقابلة، والهدف من هذا التمرين (1 ضد 1)، كيفية الاحتفاظ والسيطرة على الكرة وامكانية التخلص من المنافس ومحاولة تسجيل الأهداف.	د		5، د	د	
		لتمرين الثالث 5 د	(8) لاعبة، داخل الملعب مع خمس كرات، مناولة من اللاعبة الى اي لاعبة واستلام الكرة منها بلمستان أو لمسة واحدة (دبل باص) مع الحركة المستمرة لجميع اللاعبات.	د		د	—	

الاسبوع: السابع

الهدف:

الوحدة:التاسعة عشر

القسم:الرئيسي

التأريخ: 27 / 5 / 2011

لقسم	لزمن	لتمارين	وصف التمرين	سن الاداء	لتكرار	احة بين تكراوات	احة بين لمرين وآخر	الاشكال التوضيحية والملاحظات
الرئيسي	50 دقيقة	لتمرين لأول 0 د	دائرتان،كل دائرة من (4) لاعبات وكرتان، وتكون الحركة مستمرة باتجاه عقرب الساعة على حدود الدائرة، وعند الوصول الى خط الاستلام والتسليم اما اعطاء التمريرة أو استلام التمريرة، اي ان اللاعبة التي لديها الكرة تقوم بمناولتها الى اللاعبة المقابلة في المجموعة الاخرى والتي ليس لديها الكرة ستقوم باستلام الكرة عند الوصول الى خط الاستلام والتسليم مع الحركة المستمرة للمجموعتين على حدود الدائرة الدائرة الخاصة وكلاً منهما يعكس التمرين والتنفيذ بالتقدم اليمين أو اليسار والحركة باتجاه عقرب الساعة او بعكسه.	د		5 د	د	
		لتمرين لثاني 2 د	مربع (14*14م)، و(8) لاعبة، تلعبن (5 ضد 3)، والهدف من التمرين الاحتفاظ بالكرة لاكثر مدة وتبادل التمريرات فيما بينهما والتركيز على الاخماد الكرة بالمرة واحدة وسرعة التصرف بها.	د		5 د	د	
		لتمرين الثالث 8 د	(8) لاعبة، داخل الملعب مع خمس كرات، مناولة من اللاعبة الى أي لاعبة وأستلام الكرة منها بلمستان أو لمسة واحدة (دبل باص) مع الحركة المستمرة لجميع اللاعبات.	د		5 د	—	

الاسبوع: الثامن

الهدف:

الوحدة: التاسعة عشر

القسم: الرئيسي

التأريخ: 3 / 6 / 2011

القسم	الزمن	التمارين	وصف التمرين	زمن الأداء	التكرار	الراحة بين تكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	الاشكال التوضيحية والملاحظات
الرئيسي	50 دقيقة	التمرين الأول 0 د	(8) لاعبات داخل الملعب مع خمس كرات، تمريرا من اللاعبة الى اي لاعبة واستلام الكرة منها بلمستان او لمسة واحدة (ديل باس) مع الحركة المستمرة لجميع اللاعبات.	د		5، د	د	
		التمرين الثاني 2 د	نصف ملعب كرة القدم الصالات، منقسمة الى قسمين طولياً، ويداخلها (8) لاعبة، مقسمة الى قسمين، حيث توجد في كل جانب (3) شواخص، المسافة بين شاخص والاخر (1) م، وهكذا بالنسبة للمجموعة المقابلة، والهدف من هذا التمرين (1 ضد 1)، كيفية الاحتفاظ والسيطرة على الكرة وامكانية التخلص من المنافس ومحاولة تسجيل الاهداف.	د		د	د	
		التمرين الثالث 8 د	نصف ملعب كرة القدم الصالات، لعب مجموعتين (4،4)، لعب لمستين و(3) لمسات	د		د	—	

المصادر العربية والأجنبية

أولاً: المصادر العربية

القرآن الكريم

1. إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي؛كرة القدم للناشئين،ط1: (القاهرة،مركز الكتاب للنشر،2001).
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح؛التدريب الرياضي- الأسس الفسيولوجية،ط1: (القاهرة،دار الفكر العربي،1997).
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح؛التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية،ط2: (مدينة نصر،دار الفكر العربي،1998).
4. أثيرصبري الجميلي؛ تأثيرتدريب مطاولة القوة على إنجاز ركض المسافات المتوسطة:(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983).
5. أحمد سليمان عودة وفتحي حسين ملكاوي؛أساسيات الدراسة العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: (الأردن،مكتبة المنار،1987).
6. إسماعيل محمد رضا؛مناهج كلية التربية الرياضية في القطر العراقي: (رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد،1990).
7. أمر الله أحمد الباسطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها : (الإسكندرية،منشأة المعارف،1998).
8. أنا أسكارويموفا؛ ترجمة،هاشم ياسر حسن: (موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة:(القاهرة،مركز الكتاب للنشر.2008).
9. بسطويسي أحمد وعباس أحمد؛ طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية: (بغداد،مطابع جامعة الموصل،1984).





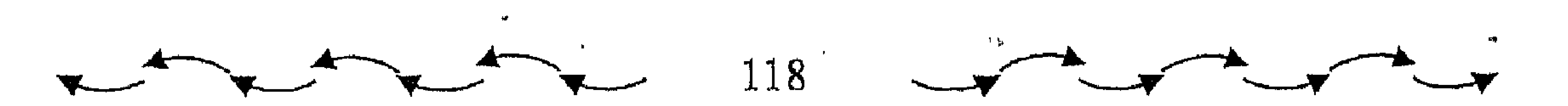
10. بسطويسي أحمد؛أسس ونظريات التدريب الرياضية: (القاهرة،دار الفكر العربي،1999).
11. بنامين بلوم و(آخرون)؛تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني،ترجمة:أحمد أمين المفتي(وآخرون): (القاهرة،دار ماكروهيل،1983).
12. ثامر محسن وسامي الصفار؛أصول التدريب في كرة القدم: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد،1981)
13. جارلس هيوز؛ كرة القدم(الخطط والمهارات)، ترجمة:موفق المولى: (الموصل،مطابع التعليم العالي،1990).
14. جواد كاظم عطية؛خماسي كرة القدم الفن القادم للاعبنا،ط1: (بغداد،دار الشريكات الرياضي ألعراقي،2005).
15. حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير،جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية،2001).
16. حسين العلي وعامرفاخر شغاتي؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي:(بغداد، مكتبة الكرارللطباعة،2006).
17. حلمي أحمد الوكيل؛ تطوير المناهج،أسبابه،أسسه وأساليبه- خطواته – معوقاته: (القاهرة، مكتبة الانجلوالمصرية،1982).
18. حمدى أحمد وياسرعبد العظيم؛ التدريب الرياضي- أفكار ونظريات: (القاهرة،دار الفكر العربي،1999).
19. حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة،دار الفكر العربي،ب.ت).
20. ديوبولدفان دالين؛ مناهج الدراسة العلمي في التربية وعلم النفس،ط1: (القاهرة،مكتبةالانجلو المصرية،1993).



21. ذوقان عبيدات (وأخرون)؛ الدراسة العلمي- مفهومه-ادواته- أساليبه: (عمان، دار المجد لادي،1982).
22. ربحي مصطفى عليان(واخرون)؛ أساليب الدراسة العلمي وتطبيقاته في التخطيط والادراك،ط1: (عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع،2008).
23. ريسان خريبط مجيد؛ التدريب الرياضي: (جامعة الموصل، مديرية دارالكتب للطباعة والنشر، 1988) .
24. ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (بغداد،مكتب نون للتحضير الطباعي،1995).
25. زهير الخشاب و(اخرون) ؛ كرة القدم: (الموصل، دار الكتب للطباعة،1988).
26. زهير قاسم الخشاب (وأخرون)؛كرة القدم،ط2: (جامعة موصل،دار الكتب للطباعة والنشر،1999).
27. زهير قاسم ومحمد خضر أسمر؛كرة القدم لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية،ط2: (الموصل،دار الكتب للطباعة،1999).
28. سامي الصفار ومؤيد البدري؛ كرة القدم،ج2: (بغداد،دار الكتب للطباعة والنشر،1987).
29. سلام عمر محمد البلبيسي؛ آثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارية الحركية لدى لاعبي كرة القدم:(رسالة ماجستير، جامعة الموصل، 2000).

30. صلاح الدين حسين الهيتي؛الأساليب الإحصائية في العلوم الإدارية (تطبيقات باستخدام spss)،ط1 : (عمان،دار وائل للطباعة والنشر،2004).
31. عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية و التطبيق، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،1999).

32. عادل عبد البصير علي؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،1998).
33. عبد الجليل إبراهيم الغنام ومحمد أحمد الزوبعي؛مناهج الدراسة في التربية،ج1،: (بغداد،مطبعة جامعة بغداد،1981).
34. عبد الحميد شرف؛البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: (مصر، مركز الكتاب للنشر،1996).
35. عبد الصاحب أسد؛المهارات الاساسية في كرة القدم: (أربيل،مطبعة الثقافة، 2010).
36. عبد الصاحب أسد؛ كرة القدم مبادئ وأساسيات: (أربيل،مطبعة الثقافة، 2010).
37. عبد القادر زينل؛ المفاهيم التكنيكية الحديثة في كرة القدم،ط2: (أن، لارسا،2010).
38. عصام عبدالخالق؛ التدريب الرياضي- نظريات وتطبيق،ط9: (الإسكندرية،منشأة المعارف،199).
39. عصام عبد الخالق؛التدريب الرياضي،نظريات وتطبيقات،ط3: (القاهرة،دار الكتب الجامعية،1987).
40. عماد زبير أحمد ؛ التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم،ط1: (بغداد، السندباد،2005).
41. عمار الطيب كشرور؛الدراسة العلمي ومناهجه في العلوم الاجتماعية والسلوكية،ط1: (عمان، دار المناهج،2007).
42. عمار شهاب أحمد الجبوري؛ تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير،جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية،2008).



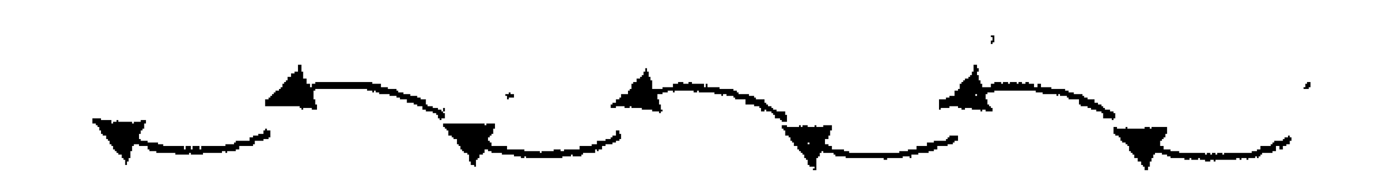
43. فراس محمود علي الخوخي؛ انتقاء على وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي وآثره في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد: (رسالة ماجستير،جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية،2005).
44. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي، ط2:(جامعة الموصل، مطبعة الكتب للطباعة والنشر، ب. ت).
45. قاسم حسن حسين؛أسس التدريب الرياضي،ط1: (عمان،دار الفكر للطباعة،1998).
46. قاسم حسن حسين؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية: (بغداد،مطبعة التعليم العالي،1985).
47. قاسم حسن حسين؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية: (عمان، دار الفكر العربي،1988).
48. قاسم لزام جبر(واخرون)؛ أسس التعلم والتعليم في كرة القدم: (الاسكندرية،دار الوفاء الدنيا،2005).
49. كاوة عمر نقار؛علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الاساسية للاعبات خماسي كرة القدم: (رسالة ماجستير،جامعة كوية/كلية التربية الرياضية،2006).
50. كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين،ط1: (عمان،دائرة المطبوعات،2001).
51. كمال درويش ومحمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها- الاسس النظرية- الاعداد البدني – طرق القياس: (القاهرة،دارالفكر العربي،1987).
52. ليلى السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية: (القاهرة،مركز الكتاب للنشر،2004).





53. مجيد خدا يخش أسد ؛بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في خماسي كرة القدم للاعبي فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية (اطروحة دكتوراه، جامعة سليمانية/ كلية التربية الاساسية،2008).
54. محمد رضا إبراهيم؛التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي،ط1: (بغداد،المكتبة الوطنية،2008).
55. محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية،ج2،ط2: (القاهرة،دار الفكر العربي،1987).
56. محمد عبدة ومفتي إبراهيم؛أساسيات كرة القدم،ط1: (القاهرة،دارالعالم المعرفة،1984).
57. محمد كشك وأمرالله الباسطي؛أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم: (القاهرة، ،2000).
58. محمدعبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد؛ أساسيات كرة القدم،ط1: (القاهرة،دار عالم المعرفة،1994).
59. محمود ابوزيد إبراهيم؛ المضمون الاجتماعي للمناهج: (القاهرة، دار العربية للنشر،ب.ت).
60. مختارسالم؛ كرة القدم لعبة الملايين، ط2:(بيروت، منشورات مؤسسة المعارف، ب. ت).

61. مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري؛ إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي: (الاردن، مؤسسة الوراق،2004).
62. مصطفى حسين الباهي؛ المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق،ط1: (القاهرة،مركز الكتاب للنشر،1999).





63. معتزيونس ذنون الطائي؛ أثر برنامجين تـدريبيين بأسـلوب التمـارين المركبة وتمـارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم :(أطروحـة دكتـوراه، جامعـة الموصل، 2001).

64. مفتي إبراهيم حماد؛التمرين الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق و قيادة : (القـاهرة، دار الفكر العربي،1998).

65. مفتى إبـراهيم حمـاد؛ الجديـد في الإعـداد المهـاري والخططـي للاعـبي كـرة القـدم : (القاهرة، دار الفكر العربي،1994).

66. مفتي إبراهيم حماد؛ كرة القدم للفتيات الاسس التربوية،ط1: (مدينة نـصر،دار الفكـر العربي،1998).

67. مفتي إبراهيم حماد؛ كـرة القـدم للفتيـات الاسـس التربويـة،ط1: (مدينـة النـصر،دار الفكر العربي،1996).

68. منـذر هاشـم الخطيـب وعلـى الخيـاط؛ قواعـد اللياقـة البدنيـة في كـرة القـدم،ط1: (عمان،دار المناهج للطباعة،2000).

69. مهند حـسين البـشتاوي وأحمـد إبـراهيم الخواجـا؛ مبـادئ التـدريب الرياضـي،ط1: (عمان،دار وائل للنشر،2005).

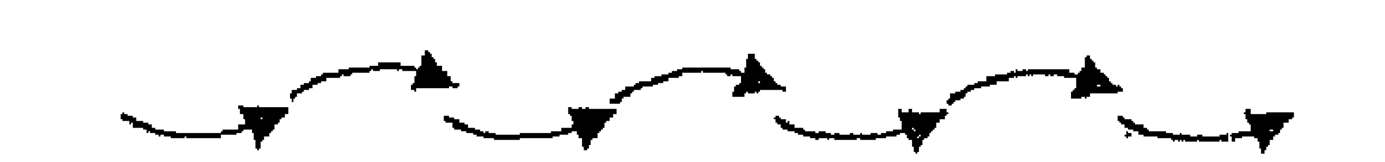
70. مهند حسين الشتاوي وأحمـد محمـود أسماعيـل؛ فـسيولوجيا التـدريب البـدني،ط1: (عمان،دار وائل للنشر،2006).

71. موسـى النبهات؛أساسيات القيـاس في العلـوم الـسلوكية،ط1: (عمـان، دار الفكـر للطباعة والنشر،2004).

72. موفـق أسـعد محمـود الهيتي؛أساسـيات التـدريب الرياضـي،ط1: (بغـداد،دار الوثائق،2011).

73. موفـق أسـعد محمـود الهيتي؛الـتعلم والمهـارات الاساسـية في كـرة القـدم،ط1 : (عمان،دار دجلة،2008).





74. موفق مجيد المولي؛الاعداد الوظيفي بكرة القدم- فسيولوجيا- تدريب- مناهج- خطط،ط1: (عمان، دار الفكر،1999).
75. موفق مجيد مولى؛الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم،ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة،2000).
76. نبراس كامل هدايت؛ تأثير آستخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الاساسية لخملسي كرة القدم للنساء: (رسالة ماجستير،جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية،2004).
77. نوري الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد،ب.م،2004).
78. هارون محمد كشك؛ كرة القدم الخماسية: (القاهرة،جزيرة الورد المنصورة،2005).
79. يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد؛الاسس الفسيولوجية في كرة القدم: (القاهرة،دار الوفاء الدنيا،2006).



ثانياً: المصادر الاجنبية

80. Bartowant MCgee،Apracti calapproach of measarments in physical –education(lea,Fibiger,philadelph:a,1973) .
81. Crichel, Mick and Wilkinson, Roger; 300 Innovative SOCCER Drills For Total PLAYER Development: (Pennsylvania, Reeds wan INC, 2000).
82. Greg Ferguson ,Indoor Soccer: strategies and Tactics:(USA, Edgewater Development, Institute, 2011, I S B N 1-4392-3906-1).
83. Klass de Boer Indoor Soccer :(France, Reedswain,2001, I S B N: 1-890946-68-0).
84. United States Soccer Federation; Soccer: how to play the game: the official playing and coaching manual of the United States Soccer Federation: (U.S.A, Universal Publisher, 1999).
85. Vic Hermans & Rainer Engler; Futsal: Technique- Tactics- Training: (U.K, Mayer & Mayer Sport, 2011).
86. Http://www.Futsal Belgium. cam.(player), 2011







دار غيداء للنشر والتوزيع
تلاع العلي - شارع الملكة رانيا العبدالله مجمع العساف التجاري - الطابق الأول
تلفاكس : 5353402 6 962+ خلـــوي : 95667143 7 962+
ص.ب : 520946 عمان 11152 الأردن E-mail: darghidaa@gmail.com